

Kirsi Tompuri

# AIKUISTEN YKSINÄISYYS

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi amk
Tekijä/Tekijät	Kirsi Tompuri
Työn nimi	Aikuisten yksinäisyys
Toimeksiantaja	SOSRAKE-hanke, Essote
Vuosi	2022
Sivut	47 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaajat	Lea Saari-Kääriäinen, Satu Marja Tanttu (4/2021 – 4/2022), Elsa Husu (4/2022 – 10/2022)

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää aikuisten yksinäisyyttä ilmiönä paremmin ja nostaa aihetta keskusteluun paikallisella tasolla. Aihetta lähestyttiin yksinäisyyttä kokevien sijasta sosiaalialan ammattihenkilöiden näkökulmasta kysymällä heidän ajatuksistaan ja havainnoistaan asiakastyössä. Tutkimuskysymykset koskivat asiakkaiden yksinäisyyden tunnistamista, ammattihenkilöiden ajatuksia yksinäisyydestä ja keinoja, joilla he pyrkivät vastaamaan asiakkaiden yksinäisyyden aiheuttamiin tarpeisiin asiakastyössä.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus pohjautuu aiempaan tutkimukseen yksinäisyydestä ilmiönä, sen yleisimpiin teorioihin, syihin, vaikutuksiin ja tilastotietoon sekä yksinäisyyden jakautumiseen yhteiskunnassa ja yhteiskunnan vastuuseen yksinäisyyden vähentäjänä. Tarkastelun kohteena ovat myös keinot, joilla yksinäisyyttä on pyritty vähentämään sekä sosiaalialan toimijat ja toimintaympäristöt, joissa tämänkin tutkimuksen vastaajat työskentelevät.

Tutkimuksen menetelmänä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä avoimilla kysymyksillä sekä julkisen että kolmannen sektorin toimijoilta. Vastaajina oli Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (Essote) työikäisten sosiaalityön yksikön työntekijöitä, Mikkelin Toimintakeskus ry:n valmennushenkilöstöä sekä Mikkelin kriisikeskuksen kriisityöntekijöitä. Vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti etsimällä niistä usein toistuvia teemoja.

Tutkimustulokset osoittivat, että sosiaalialan palvelujen asiakkaat kertovat usein työntekijälle yksinäisyydestään suoraan tai yksinäisyys tulee ilmi asiakkaan lähiverkosta kartoitettaessa. Ammattihenkilöt tunnistavat yksinäisyyttä myös asiakkaiden käyttäytymisen, piirteiden ja mielialojen avulla. Yksinäisyys aiheuttaa ammattihenkilöissä surua, empatiaa ja auttamishalua, mutta myös turhautumista auttamiskeinojen vähyyteen. Tärkeimpinä auttamiskeinoina mainittiin ohjaaminen palveluihin ja tilanteisiin, joissa muita voi tavata sekä kuunteleminen ja keskusteleminen. Asiakkailta itseltäänkin toivottiin aktiivisuutta. Yksinäisyyden vähentämiseksi tarvitaan useita erilaisia keinoja ja asiakkaan oman mielipiteen huomioimista siinä, mikä häntä voisi auttaa. Yksinäisyys tulisi ottaa johdonmukaisesti puheeksi jokaisen asiakkaan kanssa.

**Asiasanat:** aikuisten yksinäisyys, yksinäisyys, sosiaalialan ammattihenkilö

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Kirsi Tompuri
Thesis title	Adult loneliness
Commissioned by	SOSRAKE project, Essote
Time	2022
Pages	47 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Lea Saari-Kääriäinen, Satu Marja Tanttu (April 2021 – April 2022), Elsa Husu (April 2022 – October 2022)

## ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis was to gather information about adult loneliness and to raise the topic for discussion at local level. Instead of those who experience loneliness, this thesis focused on the views of professionals who work in the social sector.

The approach was qualitative and the method used was a Webropol questionnaire. The research sample consisted of 23 professionals in the field of social work and social welfare. Most of them work in adult social work in the South Savo Social and Health Care Authority (Essote) and the rest either in Mikkeli Crisis Center or in Mikkelin Toimintakeskus.

The results suggest that loneliness of customers is quite well recognized by professionals. Many customers express that they are experiencing loneliness, or it can be detected in their behaviour by professionals. The most common ways to help lonely customers are empathic listening and service counselling. The services proposed usually include groups, hobbies, and situations where it is possible to meet other people. In the future it is important to ask every customer systematically if they are experiencing loneliness. It is also necessary to have many different services for lonely adults as the same service is not suitable for everyone.

**Keywords:** adult loneliness, loneliness, professionals in social sector

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ.....	7
2.1	Yksinäisyyden jaottelua.....	8
2.2	Yksinäisyyden syyt ja sen vaikutukset.....	9
2.3	Teorioita yksinäisyydestä.....	10
2.4	Tilastotietoa yksinäisyydestä.....	13
3	YKSINÄISYYS JA YHTEISKUNTA.....	14
3.1	Yksinäisyyden jakautuminen.....	14
3.2	Yhteiskunnan vastuu yksinäisyyden vähentäjänä.....	15
4	KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI.....	17
4.1	Teknologia apuna yksinäisyyden vähentämisessä.....	17
4.2	Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hanke.....	18
4.3	HelsinkiMissio.....	20
5	SOSIAALIALAN TOIMIJAT JA TOIMINTAYMPÄRISTÖT.....	21
5.1	Aikuissosiaalityö.....	21
5.2	Järjestöt.....	22
5.3	Sosiaalialan ammattihenkilöt.....	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
6.1	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	24
6.2	Tutkimuskysymykset.....	24
6.3	Vastaajat.....	25
7	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	26
7.1	Aineistonkeruumenetelmä.....	26
7.2	Analyysimenetelmä.....	27
7.3	Kokonaisuutettavuus ja eettisyys.....	28
8	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
8.1	Yksinäisyyden tunnistaminen ja sen herättämät ajatukset.....	30

8.2	Asiakkaiden yksinäisyyden aiheuttamiin tarpeisiin vastaaminen .....	34
9	POHDINTA .....	36
9.1	Asiakkaaseen ja työntekijään liittyvät tekijät .....	38
9.2	Surua ja vastuukysymyksiä .....	39
9.3	Ohjausta, kuuntelua ja rajalliset mahdollisuudet .....	40
9.4	Johtopäätökset .....	42
	LÄHTEET .....	44
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Tutkimusluvut

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on aikuisten yksinäisyys. Aihe on aina ajankohtainen yhteiskunnassamme, jossa yksin asuvien määrä lisääntyy ja joka korostaa yksilöllisyyttä, eikä useinkaan kannusta yhteisöllisyyteen. Koronapandemia on tuonut siihen oman lisänsä, kun kontakteja toisiin ihmisiin on jouduttu rajoittamaan. Työelämän ulkopuolelle jääminen ja muun muassa sairauksista johtuvat toimintakyvyn rajoitteet voivat vaikeuttaa kontaktin saamista ja ylläpitämistä muihin ihmisiin, mikä voi johtaa yksinäisyyteen (Tiilikainen 2016a, 131). Yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen lisäämällä esimerkiksi masennuksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä (Junttila ym. 2016, 161).

Yksinäisyyttä kohtaan myös työssäni kriisityöntekijänä. Asiakkaiden yksinäisyys voi olla seurausta jostakin eletystä kriisistä, kuten läheisen kuolemasta tai omasta sairastumisesta. Yksinäisyys voi olla myös yksi kriisin aiheuttajista, joka pahimmillaan johtaa jopa itsetuhoiseen käytökseen tai itsemurhaan. Kriisityöntekijänä usein toivoo, että käytössä olisi enemmän keinoja, joilla yksinäisyyden vaikutuksia voisi lieventää ja saada ihmisiä kohtaamaan toisiaan.

Aiheidea on lähtöisin SOSRAKE-hankkeesta Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymästä (Essote), jossa haluttiin nostaa aihetta keskusteluun ja saada ilmiöstä lisää tietoa. SOSRAKE-osaamisverkosto-hanke on yli maakunnallinen kehittämishanke, jonka tarkoituksena on luoda alueelle rakenteellisen sosiaalityön osaamisverkosto alueen eri toimijoista. Tarkoituksena on myös vahvistaa osaamista, auttaa palveluja kehittymään tarveperusteiseen suuntaan sekä parantaa tiedon tuotannon tapoja ja tiedon välittämistä. Hanketta hallinnoi ISO, Itä-Suomen Sosiaalialan osaamiskeskus ja sen osatoteuttajia ovat Essoten lisäksi Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy ja Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. (Essote 2022a.)

Lähestymistavan aiheeseen sain itse valita. Yksinäisyyden syiden, seurausten ja yksinäisyyden kokemuksen ymmärtäminen on lähtökohta sille, että yksinäisyyttä voidaan vähentää ja yksinäisyyttä kokevia auttaa. On välttämätöntä

myös tiedostaa, ettei yhtä oikeaa reseptiä yksinäisyyden torjumiseen ole, sillä jokainen sitä kokeva on oma yksilönsä ja yksinäisyyttäkin on monenlaista. Yksinäisyyttä on tutkittu paljon, mutta viime aikoina tutkimukset ovat pääasiassa koskeneet lapsia ja nuoria tai ikääntyneitä yksinäisyyttä kokevia, ei niinkään työikäisiä. Työikäisillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 18–64-vuotiaita. Eri-ikäisten yksinäisyyden syissä ja kokemuksissa on paljon samaa, mutta niissä on myös ominaispiirteensä (Junttila 2016a, 149). Työikäisten sosiaalityölle onkin siksi tärkeää saada tietoa ikäryhmästä, jonka parissa se tekee työtään.

Yksinäisyyttä on tutkittu ja sitä kokevia haastateltu (Saari 2016b, 318–323) melko paljon, joten tietoa aiheesta yksinäisten näkökulmasta on jo olemassa. Sen vuoksi tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohteena olivat sosiaalialan ammattihenkilöiden kokemukset ja ajatukset asiakkaidensa yksinäisyydestä, eikä yksinäisyyttä kokevien näkökulmaa käsitellä. Tutkimuskysymyksillä selvitettiin, mistä ammattilaiset tunnistavat asiakkaansa olevan yksinäinen, mitä he voivat asialle työssään tehdä ja miten tunnistamista ja yksinäisyyteen vastaamista voitaisiin parantaa. Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä pääasiassa avoimilla kysymyksillä.

Ratkaisuja yksinäisyyden aiheuttamiin haasteisiin löytynee parhaiten silloin, kun eri toimijat verkostoituvat ja tekevät yhteistyötä. Siksi vastauksia tutkimuskysymyksiin haettiin sekä julkisen että kolmannen sektorin sosiaalialan ammattihenkilöiltä. Vastaajina oli Essoten työikäisten sosiaalityön yksikön työntekijöitä, Mikkelin kriisikeskuksen kriisityöntekijöitä sekä Mikkelin Toimintakeskus ry:n valmennushenkilöstöä.

## **2 YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ**

Suuri osa yksinäisyyttä käsittelevistä tutkimuksista tarkastelee aihetta ikäihmisten kokemana ja tuolloin se liitetään esimerkiksi sairauksiin, leskeksi jäämiseen tai palveluasumiseen. Myös lasten ja nuorten yksinäisyydestä puhutaan paljon. Sen sijaan vähemmän on tutkittu aikuisten yksinäisyyttä.

Yksinäisyys on käsitteenä useimmille tuttu. Siitä huolimatta se on kuitenkin hyvin moninainen ilmiö, jota on vaikea määritellä. Se on henkilökohtainen kokemus, jota ei voida mitata ystävien tai läheisten määrällä tai päätellä ulkoapäin.

Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, vaikka ympärillä olisikin muita ihmisiä ja toisaalta yksinoleminen voi olla oma valinta, jolloin ihminen ei koe itseään yksinäiseksi. Yksinäisyys voi siis olla myös voimavara. Useimmat meistä tuntevat itsensä yksinäiseksi joskus, jossain hetkessä tai elämänsä vaiheessa tilapäisesti, mutta yksinäisyys voi olla myös pitkään jatkuvaa, kroonistuvaa. Silloin yksinäisyys aiheuttaa häpeää, ja siitä voi olla vaikeaa puhua muille. (Heiskanen 2011, 77–78, 92.) Usein yksinäisyys kuvataan ristiriitana henkilön toivoman ihmissuhteiden määrän ja laadun sekä niiden olemassa olevan määrän ja laadun välillä (Junttila ym. 2016, 157), ja johtavan negatiiviseen, ahdistusta aiheuttavaan psyykkiseen olotilaan (Junttila 2016, 53).

## 2.1 Yksinäisyyden jaottelua

Jos yksinoleminen on tietoista ja toivottua, eikä ihminen kärsi siitä, voidaanko hänen silloin edes sanoa olevan yksinäinen? Peplau ja Perlman (1982) ovat tiivistäneet yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden puuttumiseksi, henkilökohtaiseksi kokemukseksi, joka eroaa sosiaalisesta eristyneisyydestä ja on epämiellyttävää ja ahdistavaa (Heiskanen 2011, 78). Vapaaehtoinen yksinäisyys ei edellytä toimenpiteitä tai tarvetta muutokseen, mutta kertoo siitä, että termiä ”yksinäisyys” on jaoteltava osiin. Korrelaatio koetun yksinäisyyden tunteen ja objektiivisesti havaittavan yksinolemisen välillä on voimakas, mutta fyysistä ja psyykkistä terveyttä heikentää enemmän juuri tunne siitä, etteivät olemassa olevat ihmissuhteet vastaa määrältään tai laadultaan omia toiveita (Junttila ym. 2016, 157).

Robert S. Weiss jaotteli yksinäisyyden kahteen perusmuotoon jo vuonna 1973. Nämä muodot ovat sosiaalinen ja emotionaalinen. Sosiaalisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin, kun merkitykselliset sosiaaliset verkostot puuttuvat, eikä henkilö koe kuuluvansa mihinkään ryhmään, kuten perheeseen, työyhteisöön tai harrastusporukkaan (Hyttinen & Valkonen 2018, 27; Junttila ym. 2016, 157). Tällöin liittyminen sosiaalisiin yhteisöihin ei ole onnistunut (Tiikkainen 2006, 14) ja sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta, johon voi liittyä kokemus, että on muille ihmisille näkymätön (Junttila 2016, 56). Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa läheisen, emotionaalisen kiintymyssuhteen puuttumista. Tällöin kyse on koetusta puutteesta ihmissuhteiden laadussa, ei määrässä. (Hyttinen & Valkonen 2018, 27; Junttila ym. 2016, 157.)



Cacioppo ym. (2015, 240) kuvaavat tällaisen emotionaalisen kiintymyssuhteen syntyvän aikuisilla yleensä puolison tai hyvin läheisen ystävän kanssa. Yksinäisyyttä lisää paitsi suhteen puuttuminen, myös erosta tai puolison kuolemasta johtuva suhteen päättyminen.

Perusmuotojen lisäksi Saaristo (2006–2007, 2010) jaottelee yksinäisyyttä sen syiden mukaan (Heiskanen 2011, 79). Yksinäisyys voi olla fyysistä, johtuen pitkistä välimatkoista tai liikuntarajoitteista, psyykkistä elämänkriisien tai vuorovaikutuksellisten esteiden vuoksi tai sosiaalista, joka voi olla seurausta uudelle paikkakunnalle muutosta, vieraasta kulttuurista taikka eriarvoisuuden kokemuksesta. Laitoksessa asuminen, työlle omistautuminen ja heikko itsetunto aiheuttavat yksinäisyyttä, joka jää helposti muilta piiloon. (Heiskanen 2011, 79.) Työlleen omistautuneen elämä saattaa ulospäin näyttää täydeltä, eikä läheisten puute nouse keskusteluun toimintakykyisen ja tehokkaan ihmisen kanssa. Mutta onko työhön uppoutumisen tarkoitus täyttää yksinäistä vapaa-aikaa vai yksinäisyys seurausta vähäisestä vapaa-ajasta? Laitoksessa asuminen on yhteisöllistä ja asukkaalla on ympärillään ihmisiä. Silti läheiset ihmissuhteet voivat puuttua, mikä saattaa aiheuttaa emotionaalista yksinäisyyttä (Cacioppo ym. 2015, 240).

## **2.2 Yksinäisyyden syyt ja sen vaikutukset**

Yksinäisyys voi syntyä elämäntilanteen tai elämänkulun seurauksena. Usein siihen ei ole yhtä selittävää tekijää, eikä aina voida sanoa sitäkään, mitkä seikat ovat yksinäisyyden syy ja mitkä sen seurausta. Yksinäisyyden teoriat hakevat syitä yksilön ominaisuuksista ja persoonallisuuden piirteistä sekä kulttuurisista ja tilannetekijöistä. Elämänkulku voi johtaa jo lapsuudessa suuntaan, joka lisää riskiä yksinäisyyden kokemiselle myöhemminkin elämässä. Tällaisia syitä voivat olla vanhempien päihteiden käyttö tai kiusatuksi joutuminen. (Tiilikainen 2016a, 130–131, 133–134.) Aikuisuudessa työelämän ulkopuolelle jääminen, parisuhteen puute, sairastaminen ja läheisten kuolemat aiheuttavat sekä pitkäaikaista että tilapäistä yksinäisyyttä. Pitkään jatkunutkaan yksinäisyys ei kuitenkaan johdu pelkästään yksilön ominaisuuksista, vaan siihen liittyy tavalla tai toisella ikäviä kokemuksia sosiaalisista tilanteista, kuten syrjityksi joutumista. (Tiilikainen 2016a, 140–148.)

Lapsi tarvitsee sosiaalisia kontakteja kasvuunsa, kehitykseensä ja elossa säilymiseensä. Ympäristö ja siihen kuuluvat ihmiset muokkaavat hänen aivojaan ja mieltään heti elämän ensi hetkistä alkaen, ja sama jatkuu läpi elämän. Sen vuoksi yksinäisyys on ihmiselle uhka, kuten kipu tai nälkä. Pitkään jatkunut koettu yksinäisyys voi aiheuttaa elimistölle samankaltaisen stressitilan kuin kipu, mikä horjuttaa kehon ja mielen tasapainoa. Vaikutukset immuuni- ja stressihormonien säätelyjärjestelmiin voivat lisätä sydän- ja verisuonitautien sekä ylipainon riskiä ja heikentää vastustuskykyä. (Müller & Lehtonen 2016, 73, 90.) Collinsin (2004) ja Strykerin (2008) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että äärimmäinen yksinäisyys muuttaa ihmisen biologista toimintaa ja voi jopa muuttaa elimistön rakenteita (Kauhanen 2016, 98).

Yksinäisyyden on todettu aiheuttavan sosiaalisia ja mielenterveyden ongelmia, somaattista sairastamista ja lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä. Se altistaa liialliselle päihteiden käytölle, heikentää työssä jaksamista ja vahvistaa köyhyyden negatiivisia seurauksia. Yksinäisyys on myös merkittävä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden aiheuttaja, sillä se lisää väestöryhmien välisiä terveyseroja ja on yhteydessä alempaan yhteiskunnalliseen asemaan. Inhimillisen kärsimyksen ohella se aiheuttaa kustannuksia yhteiskunnalle sosiaali- ja terveydenhuollon kuluina ihmisten sairastaessa ja jäädessä syrjään työelämästä ja yleensäkin osallisuudesta. (Junttila ym. 2016, 156–157, 160–161; Saari 2016a, 11; Saari 2016c, 34.) Mahdollinen yksinäisyys tulisikin aina huomioida muiden hyvinvointia heikentävien tekijöiden yhteydessä, sillä se voi sekä lisätä niiden vaikutusta että olla niiden juurisyy. Yksinäisyyden vähentäminen edellyttää myös toimintakyvyn rajoitusten, häpeän ja eriarvoisuuden huomioimista (Saari 2016a, 11).

### **2.3 Teorioita yksinäisyydestä**

Yksinäisyyttä on tutkittu monilla eri tieteen aloilla jo vuosikymmenien ajan. Tutkimuksen määrä on sinä aikana moninkertaistunut niin Suomessa kuin muualakin maailmassa. Tutkimus on tuottanut tietoa siitä, ketkä yksinäisyyttä kokevat, mikä sitä aiheuttaa ja miten sitä voidaan lievittää. Tulokset ovat kuitenkin olleet osittain ristiriitaisia esimerkiksi yksinäisyyden syiden suhteen. (Tiilikainen 2016b, 15.)

Yksinäisyyden syitä ja olemusta selittämään on kehitetty useita teorioita, jotka kuvailevat yksinäisyyden kokemusta melko samalla tavoin, mutta lähestyvät aihetta omasta näkökulmastaan, johtuen teoreetikkojen omasta tieteenalasta ja heidän saamistaan kokemuksista yksinäisten parissa tehdyssä työssä. Eroja löytyy siinä, miten teorit selittävät syy-seuraussuhdetta sosiaalisten suhteiden puutteiden ja yksinäisyyden kokemuksen välillä. Ne tarjoavat oman näkemyksensä siitä, miten yksinäisyyden ongelmaa voidaan helpottaa. Useasta teoriasta voidaan valita neljä keskeistä, usein käytettyä teoriaa: kognitiivinen, psykodynaaminen, eksistentiaalinen ja interaktionistinen. (Tiikkainen 2011, 59–60.)

*Kognitiivisen teorian* mukaan yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä on tärkeintä kognitiivinen prosessi, eli se miten ihminen havaitsee ja tulkitsee oman tilanteensa. Tulkintaan vaikuttavat persoonaan liittyvät piirteet, kuten ujous, heikko itsetunto, sisäänpäin kääntyneisyys, viha, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat tilanteisiin ja kulttuuriin liittyvät tekijät. Ympäristön normit ja totutut tavat siitä, mitä pidetään ihmiselle oikeanlaisena sosiaalisten suhteiden määränä, määrittävät ihmisen tulkintaa omasta tilanteestaan. Erityisesti tämä voi nousta esiin juhlapyhien aikaan, jolloin monessa kulttuurissa korostetaan läheisten yhdessäoloa. Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykinen tila, johon voidaan pyrkiä vaikuttamaan puuttamalla persoonaan liittyviin tekijöihin, kehittämällä sosiaalisia taitoja ja etsimällä selitystä yksinäisyyttä edeltävistä ja sitä ylläpitävistä tekijöistä. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

*Psykodynaaminen teoria* korostaa lapsuuden aikaisten, varhaisten vuorovaikutussuhteiden merkitystä. Läheisyys on inhimillinen tarve, ja lapsuudessa se on jopa eloonjäämisen edellytys. Turvattomat kokemukset varhaisista vuorovaikutussuhteista johtavat vaikeuteen luoda ja ylläpitää toimivia ihmissuhteita myöhemmin. Seurauksena on yksinäisyyttä ja jopa psyykkisiä sairauksia. Teorian taustalla on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa, jonka mukaisesti lapsuuden aika, siitä seuraavat psyyken sisäiset ristiriidat ja yksilön ominaisuudet aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksen. Teoria ei huomioi ihmisen persoonaan, tilanteeseen, kulttuuriin tai sosiaaliseen elämään liittyviä tekijöitä, mikä on aiheuttanut kritiikkiä. Yksinäisyyden kokemusta voidaan teorian mu-

kaan ehkäistä onnistuneella varhaisella vuorovaikutuksella ja yksinäisyyttä kokevia auttaa psykoterapialla, jossa paneudutaan lapsuuden aikaisiin tapahtumiin. (Tiikkainen 2011, 60–62.)

*Eksistentiaalinen teoria* näkee yksinäisyyden olennaisena osana elämää, toisin kuin muut teorit. Yksinäisyys ei ole seurausta ympäristön olosuhteista, tilanteista tai vuorovaikutussuhteista, vaan sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä. Ihminen kyllä tarvitsee muita ihmisiä, mutta toista ihmistä ei koskaan pääse niin lähelle, että tämän ajatukset ja tunteet voisi kokea. Siksi erillisyys muista tulisi hyväksyä ja siirtyä yksinäisyyden pelosta, kielteisestä tunteesta, positiiviseen yksinoloon eli sisäiseen rauhaan ja omasta seurasta nauttimiseen. Tällöin myös luovuus, taiteen kokeminen ja luonnosta nauttiminen lisääntyvät. Kielteinen yksinäisyys ei ole valittavissa, mutta positiivinen yksinäisyys on aina oma valinta. Yksinäisyyttä eivät teorian mukaan paranna vuorovaikutussuhteet, vaan oman kuolevaisuuden ja ihmisyyden kohtaaminen sekä yksinäisyyden hyväksyminen, jolloin toisten ihmisten merkitys vähenee. (Tiikkainen 2011, 62–65.)

*Interaktionistisen eli vuorovaikutusteorian* mukaan yksinäisyyden takana on sekä persoonallisia että tilannetekijöitä. Teorian taustalla on Robert Weiss, jonka mukaan vuorovaikutussuhteisiin liittyy erilaisia tarpeita tai odotuksia, jotka toteutuvat eri tavoin eri ihmissuhteissa, eikä yksi suhde pysty koskaan täysin täyttämään kaikkia tarpeita (Weiss 1974, Tiikkaisen 2011, 67–68 mukaan). Weiss (1974) jakaa tarpeet ja odotukset kuuteen erilaiseen: kiintymykseen, liittymiseen, arvostukseen, avun saannin mahdollisuuteen, neuvojen saantiin ja hoivaamiseen. Yksinäisyys on seurausta puutteesta jossain näistä tarpeista tai odotuksista. Teoria perustuu kahteen yksinäisyyden muotoon, emotionaaliseen ja sosiaaliseen. Emotionaalisen muodon juuret ovat kiintymysteoriassa. Siitä kärsivä kokee masennusta ja ahdistusta, ja eroahdistus saa hänet pyrkimään aktiivisesti eroon yksinäisyydestään. Sosiaalinen yksinäisyyden muoto syntyy, kun ihminen ei ole onnistunut liittymään yhteisöön vertaistensa kanssa. Sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa passiivisuutta ja välinpitämättömyyttä, jolloin voimavarat ja kiinnostus eivät riitä hakemaan siihen apua. (Tiikkainen 2011, 67–71.)

## 2.4 Tilastotietoa yksinäisyydestä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Sotkanet.fi 2005–2022) mukaan vuonna 2020 itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti tunsi 11 % 20–64-vuotiaista suomalaisista. Kyseinen indikaattori kuvaa subjektiivista ja pysyvämpää yksinäisyyden kokemusta, ei satunnaista yksinäisyyden kokemusta tai yksinoloa. Yksinäisyyden kokeminen on yleisempää yksin asuvilla ja keskimääräistä yleisempää myös yhden huoltajan talouksissa (Suomen virallinen tilasto: Elinolotilasto 2017). Yksin asuvista työkäisistä yksinäisyyttä kokevat enemmän miehet. Vanhemmassa ikäluokassa tilanne kääntyy toisinpäin, eli naiset kokevat yksinäisyyttä miehiä useammin. Tilastojen mukaan yksinäisyyden kokeminen lisääntyy ylipäättään iän mukana, jo nuoremmassa ikäluokassa. (Okkonen 2019.)

Itsensä usein yksinäiseksi tuntevat kokevat terveydentilansa keskimäärin huonommaksi kuin harvemmin tai ei lainkaan yksinäisyyttä tuntevat. Tilastokeskuksen elinolotilasto (2018) kertoo, että viidennes usein yksinäisyyttä kokevista ilmoittaa terveydentilansa olevan huono tai erittäin huono. (Okkonen 2019.) Yksinäisyyden ja huonon terveyden on havaittu usein liittyvän yhteen. Pitkäaikaisista terveysongelmista kärsii jopa 70 % usein yksinäisyyttä kokevista. Se, mikä on syytä ja mikä seurausta, vaihtelee todennäköisesti yksilöstä toiseen. Huomionarvoista on sekin, että elinolotilastossa 37 % usein yksinäisyyttä kokevista ilmoitti terveydentilansa olevan hyvä tai erittäin hyvä ja 43 % ilmoittaa terveydentilansa olevan keskinkertainen (Okkonen 2019). Tämä muistuttaa siitä, että yksinäisyys ei ole aina samannäköistä, eikä huolimatta yhteydestään muihin koettua hyvinvointia heikentäviin tekijöihin aina kulje käsi kädessä niiden kanssa. Monimuotoiset tukitoimet ovat tarpeen, jotta sekä hyväksi että huonoksi terveydentilansa kokevat saavat itselleen sopivia tuen muotoja, sillä mahdollisuudet osallistua voivat riippua paljon koetusta terveydentilasta. Samoin tulisi huomioida, mitä voidaan tehdä niiden osalta, jotka kokevat tällä hetkellä terveytensä hyväksi, jotta pitkittynyt yksinäisyyden kokemus ei muuttaisi tätä tilannetta huonommaksi tulevaisuudessa.

### 3 YKSINÄISYYS JA YHTEISKUNTA

Heiskanen ja Saaristo (2011, 16) kirjoittavat, että yksi modernin ajan ja ihmisen tärkeistä ominaisuuksista on vapaus. Vapautta meillä onkin aiempiin vuosikymmeniin verrattuna. Meillä on mielipiteen- ja sananvapaus, joten voimme tuoda julki omia ajatuksiamme ja mielipiteitämme turvallisesti. Vapausoikeudet takaavat meille muun muassa yksityiselämän suojaa. Vuorovaikutus ihmisten välillä ei ole enää sidottu paikkaan, vaan verkostomme toimivat reaaliaikaisesti ja voivat ulottua ympäri maailman. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16–19, 25.)

Vapaudella on kuitenkin kääntöpuolensa. Kulttuurimme edellyttää yksin pärjäämistä, eivätkä perhe ja suku tarjoa meille itsestään selvästi yhteisöä, joka tukee vaikeina aikoina. Tavallista on, että nuoret muuttavat pois lapsuudenkodistaan hyvin pian täysi-ikäistymisen jälkeen. Sosiaaliset suhteemme perustuvat enemmän sopimuksiin kuin sosiaalisiin normeihin, mikä tarkoittaa sitä, että vuorovaikutus ei enää edellytä vastuun ottamista toisista, vaan ihmissuhteet ovat satunnaisempia, itse valittuja ja herkempiä särkymään (Saari 2016c, 40–41). Verkostomme voivat olla laajat ja reaaliaikaiset, mutta iso osa vuorovaikutuksesta on siirtynyt tietokoneen tai puhelimen ruudun välityksellä tapahtuvaksi. Ongelmat ja vastoinkäymiset mielletään yksilön ongelmiksi, vaikka niiden varsinaiset syyt juontuisivatkin yhteiskunnan rakenteista (Heiskanen & Saaristo 2011, 18). Tällöin avuntarve voidaan kokea häpeällisenä ja ihminen jää mieluummin selviytymään yksin. Selviytyminen ja haasteet elämässä nähdään yksityisasiana, joita ei haluta tuoda julki ja jakaa muiden kanssa. Asioiden pitäminen itsellään auttaa kenties säilyttämään kasvot toisten edessä (Heiskanen & Saaristo 2011, 17), vaikka juuri toisilta saatu tuki voisi olla se tärkein apu vaikeassa tilanteessa. Yksityiselämän suoja on niin vahva, ettei toisen elämään uskalleta puuttua silloinkaan, kun sille olisi tarve. Yksinpärjäämisen arvostaminen voi näin johtaa sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen yksinäisyyteen.

#### 3.1 Yksinäisyyden jakautuminen

Saari (2016a, 11–12) on havainnut, että yksinäisyyden yleisyys ja vaikutukset eivät jakaudu tasaisesti eri ihmisryhmien kesken. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus aiheuttaa yksinäisyyttä erilaisten välittävien mekanismien kautta. Yksi

tällainen mekanismi on koettu status, eli yhteiskunnallinen asema. Toisaalta yksinäisyys yhdistää eri ihmisryhmiä, mutta kuitenkin paremmassa asemassa olevat kokevat yksinäisyyttä harvemmin kuin sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat. Erityisesti huomionarvoista on, että yksinäisyyden aiheuttamat seuraukset vaihtelevat statuksen mukaan. Sosioekonomisesti paremmassa asemassa olevat kärsivät vähemmän yksinäisyyden aiheuttamista kielteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvä sosioekonominen asema toimii tässä suojaavana tekijänä. (Saari 2016a, 11–12; Saari 2016c, 34.)

Eri maiden väliset erot osoittavat, että yhteiskunnan institutionaalisella rakenteella on vaikutusta koetun yksinäisyyden ja objektiivisen eristyneisyyden määrään. Kun eri maiden eriarvoisuutta arvioidaan eliniän, koulutustason ja tulojen näkökulmasta, voidaan huomata, että mitä tasa-arvoisemmasta yhteiskunnasta on kyse, sitä vähemmän on yksinäisyyttä. Hyvinvointivaltioissa, joissa onnellisuus, turvallisuus sekä kansalaisten luottamus toisiinsa ja julkiseen valtaan ovat suurempia, on yksinäisyys vähäisempää. Pohjoismaissa yksinäisyyden määrä onkin vertailujen mukaan alhaisempi kuin muissa yhteiskuntamalleissa. (Saari 2016c, 48–50.)

### **3.2 Yhteiskunnan vastuu yksinäisyyden vähentäjänä**

Yksinäisyyden yhteiskunnallinen merkitys on kymmenen viime vuoden aikana tunnistettu myös politiikan parissa. Tiedotusvälineet ovat kirjoittaneet runsaasti yksinäisyydestä ja aihetta käsittelevät monet keskustelut eri sähköisillä keskustelufoorumeilla. Yksinäisyyden nähdään kytkeytyvän yhteiskunnan rakenteellisiin jakoihin ja kulttuurisiin eroihin, mutta ymmärryksen muuttaminen konkreettisiksi toimenpiteiksi ja ratkaisuiksi, joissa ei ole väliinpuotoajia, on hankalaa. (Saari 2016a, 25–27.) Esimerkiksi talouskasvu parantaa ihmisten elintasoja, ja parantunut elintaso puolestaan on yhteydessä parempaan elämäntilaan. Talouskasvua täytyy kuitenkin pyrkiä edistämään siten, että se hyödyttää kaikkia väestöryhmiä mahdollisimman tasa-arvoisesti. (Saari 2016b, 308.)

Mielenkiintoinen kysymys on, mihin saakka julkisen vallan vastuu ulottuu. Ulottuuko se myös sosiaaliin suhteisiin ja yksinäisyyteen vai ovatko ne pelkästään yksityisasiota ja yksilön oma ongelma? (Saari 2016b, 309.) Mihin yhteiskunta saa ja mihin sen tulisi puuttua? Yksinäisyys aiheuttaa paitsi henkilökohtaista kärsimystä, myös pahoinvointia ja terveysongelmia monille, mikä lisää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Pitkään jatkunut yksinäisyys alkaa helposti määrittää ihmisen minuutta ja Saari (2016b, 301–302) puhuukin identiteetti-yksinäisyydestä. Sen seurauksena voi syntyä sosiaalinen tila, jonka purkamiseen tarvitaan monenlaisten palvelujen pitkäaikaista tukea. Minkälaisia palveluja yhteiskunta sitten voi yksinäiselle tarjota? Saari (2016b, 308–309) toteaa yksinäisyyden olevan hankala yhteiskuntapoliittisten toimenpiteiden kohde, sillä yksinäisyys on yksilön subjektiivinen kokemus ja se kohtaa heikosti olemassa olevan palvelu- ja tulonsiirtojärjestelmän kanssa. Toki muiden elämää kuormittavien ongelmien helpottaminen ja kontakti ammattihenkilöön parantavat elämänlaatua ja voivat näin ollen jättää voimavaroja hakeutua aktiivisemmin sosiaaliin tilanteisiin.

Suomalaisten auttamistoimintaa ja -asenteita kartoittava, Helsingin yliopiston Tutkijakollegiumin ja Käytännöllisen teologian laitoksen vuonna 2006 toteuttama kyselytutkimus selvitti suomalaisten ajatuksia siitä, minkä tahojen tulisi auttaa ja tukea ihmisiä tilanteissa, joissa he kärsivät mm. yksinäisyydestä, sairauksista tai köyhyydestä. Vastausvaihtoehtoina olivat julkinen sektori, kansalaisjärjestöt, seurakunta ja kirkko, ihmisen oma lähipiiri tai lähinaapuruston ihmiset. Kyselyn tulokset osoittivat, että yksinäisten odotetaan saavan apua ennen kaikkea lähipiiriltään (84 %) tai kirkolta (59 %). Vastaajista 38 % ajatteli auttamisen kuuluvan julkisen sektorin ja 31 % kansalaisjärjestöjen vastuulle. (SAAT-tutkimus 2006, Grönlundin & Falkin 2016, 253–254 mukaan.) Lähipiirin vastuuta pidettiin siis selvästi suurimpana. Käytännössä yksinäisyyttä kokevalta voi kuitenkin puuttua lähipiiri kokonaan joko välien katkeamisen, pitkien välimatkojen tai kuolemien vuoksi, eikä olemassa olevalla lähipiirilläkään ole vastuuta läheisestään, elleivät he sitä oma-aloitteisesti halua ottaa. Ajatukset ja käytäntö eivät siis tässä riittävästi kohtaa.



## 4 KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

Pitkään jatkunut yksinäisyys, johon mahdollisesti liittyy päihde- ja mielenterveyden häiriöitä, aiheuttaa ihmisen elämään vyyhdin, josta on vaikea erottaa syitä ja seurauksia. Tällöin tarjolla oleva apu sosiaali- ja terveydenhuollossa keskittyy ymmärrettävästi ensisijaisesti häiriöiden hoitoon ja yksinäisyys jää toissijaiseksi, vaikka sen vaikutus elämäntilanteeseen voi olla merkittävä. Tästä ja yksinäisyyden monimuotoisuudesta johtuen talkoisiin tarvitaan toimijoita useista erilaisista lähtökohdista ja ympäristöistä.

Yksinäisyyden haasteeseen ovat tarttuneet tutkijoiden lisäksi järjestöt ja hankkeet. Järjestötyö täydentää julkisen sektorin palveluja ja tarjoaa kansalaisille osallistumismahdollisuuksia harrastusten ja vapaaehtoistyön kautta. Osansa yksinäisyyden vähentämiseen ovat tuoneet myös toimittajat kirjoittamalla uutisia ja artikkeleita lehtiin, tekemällä dokumentteja, kuten Ripsa Koskinen-Papusen ”Yksinäisyyden yllättämät” MTV:llä vuonna 2015, ja kaupallisten radioasemien toteuttama ”Hiljaiset” -kampanja myös vuonna 2015 (Saari 2016a, 25).

Yksinäisyyttä on hoidettu interventioilla, joilla on pyritty vaikuttamaan henkilön sosiaalisiin taitoihin, parannettu sosiaalista tukea ohjauksella, lisätty mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä tai autettu päästämään irti automaattisista, negatiivisista ajattelutavoista, joita yksinäisillä voi sosiaalisiin tilanteisiin liittyä (Cacioppo ym. 2015, 241–242; Masi ym. 2011, 222). Junttila ym. (2016, 162) puolestaan ovat tutkineet ihmisten erilaisia selviytymiskeinoja, joilla he helpottavat omaa yksinäisyyttään, kuten television katselu tai liikunnan harrastaminen. Maailmalla on myös järjestetty useita kampanjoita herättelemään keskustelua yksinäisyydestä ja vähentämään stigmaa. Yksi tällainen kampanja on Iso-Britannian The Campaign to End Loneliness (Cacioppo ym. 2015, 241). Ratkaisuja on haettu hyvin luovillakin ideoilla.

### 4.1 Teknologia apuna yksinäisyyden vähentämisessä

Hyvä esimerkki luovasta ja avarakatseisesta uusien ratkaisujen etsimisestä on Kainulaisen ja Anderssonin (2021) raportoima esiselvitys tekoälyn hyödyntämisestä yksinäisyyden vähentämisessä. Heidän hankkeensa kokosi tekoälyn ja yksinäisyyden asiantuntijoita keskustelemaan ja jakamaan osaamistaan kahteen webinaariin. Hanke sisälsi myös kokeiluja tekoälyn hyödyntämisestä

yksinäisyyden vähentämisessä. Kainulaisen ja Anderssonin mukaan niinkin kaukaiset käsitteet kuin tekoäly teknologiana ja yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä ja yksilön kokemuksena voivat kohdata lukemattomilla eri tavoilla. He tunnistivat projektissaan kaksi yksinäisyyden ja tekoälyn rajapintaa: sekä yksinäisyyden löytämisen ja tunnistamisen että yksinäiseksi tunnistettujen ja tunnistautuvien ohjaamisen palveluiden pariin. (Kainulainen & Andersson 2021, 3, 24.)

Yksi tapa hyödyntää tekoälyä on tuottaa malli, joka verkossa tunnistaa yksinäisiä sekä yksinäisyyteen liittyviä palveluja palvelukuvausten perusteella, ja yhdistää nämä osaamalla tarjota oikeanlaisia palveluja muun muassa asuinpaikan perusteella. Esimerkiksi Facebook tai Google voisivat tarjota yksinäisyyteen liittyvää mainontaa. (Kainulainen & Andersson 2021, 24–25.) Palveluiden tulisi olla esillä siellä, missä ihmisetkin ovat. Verkossa on useita palveluhakemistoja ja niissä yksinäisille suunnattujen palvelujenkin täytyy näkyä. (Kainulainen & Andersson 2021, 44.)

Toinen keino ovat hyvinvointisovellukset ja niin sanotut tekoälykaverit. Hyvinvointiapplikaatiot tarjoavat tukea, kysyvät vointia ja ohjaavat tutkitusti hyväksi havaittujen hyvinvointia edistävien mallien pariin. Tekoälykavereilla tarkoitetaan chattibotteja, joiden kanssa voi keskustella haluamasta aiheesta. Hankkeen kokeilussa käyttäjät olivat pitäneet hyvänä, että tekoälykaverin kanssa pystyi puhumaan mistä tahansa, ilman häpeää tai pelkoa, kuten ihmisen kanssa saattaisi olla. Nämäkin keinot eivät kuitenkaan vastaa ihmiskontaktia tai ratkaise osallisuuden ongelmaa, eivätkä ne varmasti ole kaikille edes mieluisia. Myös tietoturvariskit tulee ottaa huomioon. (Kainulainen & Andersson 2021, 19–20.) Toisaalta sellaista ratkaisua ei olekaan, joka sopisi kaikille, joten kaikki vaihtoehdot on syytä pitää mielessä. Kenties tekoälykaverin kanssa keskustelu tai omaan hyvinvointiin keskittyminen tuovat jollekin rohkeutta ja voimavaroja pyrkiä enemmän kontaktiin toisten ihmisten kanssa.

## **4.2 Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hanke**

Yksi esimerkki järjestöjen keinoista vaikuttaa yksinäisyyteen on Kuopion kriisikeskuksen Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hanke. Kuopion kriisikeskusta ylläpitää Hyvä mieli ry, joka on Mieli Suomen mielenterveys ry:n jäsenjärjestö.

Hanke tarjoaa tukea yksinäisyyttä kokeville täysi-ikäisille. Yksinäisyyden tunteen kestoa tai voimakkuutta ei arvioida, vaan kokijan oma toive tuesta riittää. Työskentely toteutetaan HelsinkiMission toimintamallilla ja se pitää sisällään viisi yksilökeskustelukertaa työntekijän kanssa sekä yhden seurantakäynnin. Toimintamalliin kuuluu ohjattu työkirjatyöskentely ja sen tavoitteena on oman yksinäisyyden kokemuksen parempi ymmärtäminen ja lieventäminen. Hanke toimii yhteistyössä HelsinkiMission, Kuopion kaupungin, Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin HYTE-tiimin ja yksinäisyystyön asiantuntijoiden kanssa. Hanke pyrkii luomaan Pohjois-Savon alueelle yksinäisyyden asiantuntijatahon, joka järjestää yksinäisyyden teemoihin liittyvää koulutusta ja välittää aiheesta ajantasaista tietoa. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa-hankkeessa työskentelevät projektipäällikkö Hanna Holopainen ja projektityöntekijä Inka Pironetti. (Mieli ry s.a.)

Asiakkaat ohjautuvat hankkeen yksinäisyystyön asiakkaiksi tasaisesti eri kanavista. Suurin osa tulee eri ammattilaisten ja verkostojen ohjaamina, esimerkiksi kuntien psykiatriset sairaanhoitajat ohjaavat asiakkaita vastaanotoiltaan. Holopainen korostaakin eri toimijoiden yhteistyön tärkeyttä (2022). Osa asiakkaista löytää palvelun sosiaalisen median julkaisujen kautta, osa on etsinyt itse tiedon netistä. Saadun palautteen perusteella yksinäisyystyö on pääasiassa koettu hyödyllisenä ja sitä suositeltaisiin toisille yksinäisyyttä kokeville. Avoimissa palautteissa toistuvia ajatuksia ovat kiitollisuus ja työkirjan toimivuus keskustelujen tukena sekä oivallukset, ettei yksinäisyys aina ole omaa syytä. Yksinäisyystyö on saanut asiakkaita huomaamaan, että asioita voi tehdä myös toisin ja antanut rohkeutta ottaa itse yhteyttä ihmisiin ja osallistua tapahtumiin. Työntekijät oli koettu rauhallisina ja ymmärtävinä kuuntelijoina. Osa kaipasi vertaistukiryhmiä ja enemmän tapaamiskertoja. (Holopainen 2022.)

Holopainen (2022) kertoo, että haastavinta yksinäisyystyössä on pitkään, jopa vuosikymmeniä jatkunut yksinäisyys, joka muuttaa ihmisen identiteettiä ja vuorovaikutustapoja. Asiakkaalla ei välttämättä ole tietoa, miten uudet sosiaaliset tilanteet menevät: miten toimitaan, mistä puhutaan ja mitkä ovat sosiaaliset säännöt. Tämä aiheuttaa pelkoa oman tilanteen muuttamista kohtaan, vaikka yksinäisyys saakin voimaan pahoin. Yksinäisyystyössä voi näyttäytyä syvä

toivottomuutta, jolloin työntekijällä on tärkeä rooli kannattelijana, toiveikkuuden ja asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistajana.

Holopainen (2022) pohtii, että asiakkaalla voi olla kasaantuneena useita arjen haasteita, jolloin yksinäisyyden tutkailu ei välttämättä ole asia, jolla kannattaa aloittaa. Toisaalta yksinäisyys on monen asian taustalla, joten muutakaan muutosta ei tapahdu, ellei yksinäisyyttä käsitellä. Pelkkä yksinäisyydestä puhuminen auttaa Holopaisen (2022) mukaan harvoin, sillä tapaamiskertoja työntekijän kanssa on vain viisi. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaminen vaatii aina myös asiakkaalta roolin ottamista tulevasta. Kun asiakas tulee mukaan yksinäisyystyöhön, on hän jo ottanut ensimmäisen, suuren askeleen. Kun asiakas oivaltaa, että hän voi vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ja siihen, kuinka suhtautuu omiin ajatuksiinsa ja kielteisiin käsikirjoituksiin, hän alkaa löytää vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia. Mikäli asiakkaan pystyvyyden tunnetta ja itsemyötätuntoa saadaan työskentelyllä vahvistettua, voi yksinäisyystyöllä olla merkittävä vaikutus tulevaan. (Holopainen 2022.)

### **4.3 HelsinkiMissio**

HelsinkiMissio kuvailee olevansa poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, valtakunnallisesti toimiva sosiaalialan järjestö, joka haastaa suomalaisia tekoihin yksinäisyyttä vastaan (HelsinkiMissio 2021a). Se tekee yksinäisyyden vastaista työtä paitsi yksinäisyystyön kautta, myös tuomalla yksinäisyyttä näkyville blogikirjoituksissa ja podcasteissa sekä kannustamalla ihmisiä keskustelemaan yksinäisyydestä.

Keväällä 2022 HelsinkiMissio ja Kantar toteuttivat kyselyselvityksen 18-vuotta täyttäneille suomalaisille. Vastaajia oli 1 054 ja heidät oli poimittu valtakunnallisesta Forum-internetpaneelistä. Kyselyn tulosten perusteella yksinäisyys koetaan aiheeksi, josta voi puhua, mutta 78 % vastaajista oli sitä mieltä, että yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista puhutaan yhteiskunnassa liian vähän. Huolta tuloksissa herättää se, että hieman yli neljännes ajattelee yksinäisyyden olevan täysin yksinäisen omalla vastuulla. Huomatessaan jonkun jäävän porukan ulkopuolelle 61 % vastaajista arvioi puuttuvansa itse tilanteeseen. 32 % ei osannut sanoa, kuinka toimisi. (HelsinkiMissio 2022.) Kyselyn tulokset antavat tietoa siitä, miten yksinäisyyteen ja yksinäisiin suhtaudutaan. Kun

suuri osa edelleen ajattelee, että yksinäisyys on kokijan omaa syytä, eikä päätyisi auttamaan porukan ulkopuolelle joutunutta, on yleistä keskustelua stigman hälventämiseksi syytä lisätä.

Keskustelun lisäämiseksi ja stigman vähentämiseksi HelsinkiMissio on lanseerannut Kaverisukka-malliston yhteistyössä Prisman kanssa. Sen keulakuvaksi valittiin muusikko Robin Packalen ja hän myös suunnitteli kaverisukat. Parittomana myytävien sukkiensa ajatuksena on, että ostamalla sukan ja laittamalla sen jalkaan, kuka tahansa voi auttaa vähentämään yksinäisyyteen liittyvää stigmaa ja osoittaa tahtonsa vähentää yksinäisyyttä. Lisäksi sukka jalassa viestii, että on valmis juttelemaan. Kampanjan tarkoitus on myös kannustaa lahjoittamaan rahaa HelsinkiMission yksinäisyyden vastaiseen työhön. (HelsinkiMissio 2021b.)

## **5 SOSIAALIALAN TOIMIJAT JA TOIMINTAYMPÄRISTÖT**

Tämän opinnäytetyön keskiössä ovat yksinäisyyttä kokevien lisäksi sosiaalialan työntekijät, jotka tekevät työtä asiakkaiden parissa ja kohtaavat työssään myös yksinäisiä. Sosiaalityö on ammattiala, joka on kehittynyt useista eri taustoista ja tehtävistä. Kirkon toteuttama auttamistyö on aikojen saatossa muuttunut sosiaalihuolloksi ja järjestelmäksi, johon kansalaisilla on lakisääteinen oikeus. Toinen merkittävä vaikuttaja nykyisen sosiaalityön kehittymisessä on ollut vapaaehtoisten yksityisten ja järjestöjen tekemä hyväntekeväisyystyö. Sosiaalityötä ja sosiaalialan tehtäviä toteuttavatkin monet ammattilaiset monienlaisten asiakasryhmien parissa julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla. (Kananoja 2017, luku 1,1: Sosiaalityön käsite.)

### **5.1 Aikuissosiaalityö**

Aikuissosiaalityön käsitteen määrittelyä on pidetty hankalana sen vuoksi, että aina ei ole selvää, mitä toimintoja se pitää sisällään. Selkeämpi käsite onkin työikäisten sosiaalityö, jolloin ikääntyneiden palvelut ja gerontologinen sosiaalityö jäävät käsitteen ulkopuolelle. (Karjalainen 2017, luku 16: Aikuissosiaalityö.)

Juhilan (2008, 44) mukaan aikuissosiaalityön areenat voidaan jakaa kolmeen pääkenttään ja niiden alatehtäviin. Pääkenttiä ovat 1) aikuissosiaalityö kunnallisena perustoimintana, 2) moniammatilliset ja erityiset julkiset areenat sekä 3) muut hyvinvointiyhteiskunnan areenat. Kohdan yksi alatehtäviin kuuluvat mm. toimeentulotukityö, kuntouttava työtoiminta ja päihdetyö. Kohdan kaksi alatehtäviä ovat kuntouttava työ työvoiman palvelukeskuksissa, päihdetyö, kriminaalihuolto- ja vankeinhoitotyö, terveydenhuollon sosiaalityö, mielenterveystyö ja maahanmuuttajatyö. Kolmannen kohdan eli muiden hyvinvointiyhteiskunnan areenoiden tehtäviksi Juhila mainitsee sosiaalisten järjestöjen tuottamat palvelut ja diakoniatyön. (Karjalainen 2017, luku 16,1: Aikuissosiaalityön määrittelmä.)

Essote käyttää molempia termejä, sekä työikäisten sosiaalityö että aikuissosiaalityö. Näistä työikäisten sosiaalityö on uudempi termi (Husu 2022.) Essoten työikäisten sosiaalityön tavoitteena on tarjota suunnitelmallista, muutokseen tähtäävää sosiaalityötä ja edistää asiakkaiden itsenäistä, omatoimista suoriutumista arjessa. Pyrkimyksenä on lisätä asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä, aktivoitumista, työelämään kuntoutumista ja taloudellista toimeentuloa. (Essote 2022b.)

## 5.2 Järjestöt

Järjestötoiminta on yleishyödyllistä toimintaa, mikä tarkoittaa esimerkiksi yhdistyksen muodossa tehtävää yksinomaan ja välittömästi yleiseksi hyväksi toteutettavaa toimintaa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan tarkoituksena on tukea ja edistää kaikkien kansalaisten tai jonkin erityisryhmän sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Jussila ym. 2016, 14–15.) Järjestötoiminnan kohderyhmänä ovat toiminta-alasta riippuen kaikenikäiset ihmiset ja vuoden 2020 järjestöbarometrin mukaan järjestöt tavoittavat erityisesti haavoittuvia ryhmiä, kuten päihde- ja mielenterveyskuntoutujia (Peltosalmi ym. 2020, 9).

Keskeisiä toimintamuotoja ovat ohjaus, neuvonta, vertaistuki, vapaaehtoistoiminta, ryhmätoiminta, työllistymistä edistävät toimintamuodot ja yksilöllinen keskusteluapu kasvokkain, puhelimesta ja verkkovälitteisesti. Järjestöt toimi-

vat usein yhteistyössä kuntien kanssa, jolloin järjestötyöllä täydennetään kuntien tarjoamia palveluja. Kunnat voivat tukea järjestötoimintaa toiminta-avustuksilla tai muilla korvauksilla, mutta osa toiminnasta on ilmaista. Osa paikallisyhdistyksistä toimii kunnan tarjoamissa toimitiloissa. (Peltosalmi ym. 2020, 57–62.)

### **5.3 Sosiaalialan ammattihenkilöt**

Sosiaalialalle voi opiskella useamman eri väylän kautta. Tutkinnon voi suorittaa toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa, oppisopimuksella, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Laillistettuja sosiaalihuollon ammattihenkilöitä ovat sosiaalityöntekijä, sosionomi, geronomi ja kuntoutuksen ohjaaja. Ammattinimikkeen käyttäminen edellyttää kyseisen tutkinnon suorittamista ja Valviran myöntämää laillistusta. Lähihoitaja, kehitysvammaistenhoitaja ja kodinhoitaja ovat nimikesuojattuja sosiaalihuollon ammattihenkilöitä, mikä tarkoittaa, että ammattinimikettä saa käyttää vain, jos henkilö on merkitty sosiaalihuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriin. Työtehtävässä voi toimia muullakin koulutuksella, jos omaa soveltuvan ammattitaidon, koulutuksen ja kokemuksen, mutta ammattinimikkeen käyttö on silloin kielletty. (Valvira 2022.) Työtehtävistä ja toimipaikasta riippuen, sekä erityisesti hanke- ja järjestötyössä, alalla toimii myös mm. yhteisöpedagogeja ja psykiatrisia sairaanhoitajia. Riippumatta areenasta, koulutus- tai ammattitaustasta, kaikkia sosiaalialan ammattihenkilöitä yhdistävät tietyt periaatteet, kuten etiikka, arvot ja lait.

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Yksinäisyys on yhteydessä moniin terveys- ja sosiaalisiin haittoihin. Sen vuoksi se tulisi ottaa huomioon sosiaali- ja terveydenhuollossa yhtenä merkittävänä kansalaisten hyvinvointia heikentävänä tekijänä, eikä vain ihmisen yksityisasiana tai muista tärkeämmistä ongelmista seuranneena sivutuotoksena. Yksinäisyys ei ole aihe, joka olisi helposti ratkaistavissa. Häpeä voi estää puhumasta omasta yksinäisyydestä, eivätkä voimavarat välttämättä riitä tarttumaan tilaisuuksiin ja keinoihin, joilla omaa yksinäisyyttään voisi helpottaa. Siksi on tärkeää selvittää, miten erilaiset palvelut ja toimijat voivat osaltaan vastata tähän haasteeseen.

Aihetta on pohdittu myös Essoten SOSRAKE-hankkeessa, jossa haluttiin nostaa sitä esiin, ymmärtää sitä paremmin ja antaa aihe-ehdotus opinnäytetyölle. Aihe-ehdotukseen tarttuminen ja idean syntyminen tapahtuivat keväällä 2021, mutta kiireisen työ- ja opiskelutilanteen vuoksi varsinainen kirjoittaminen alkoi keväällä 2022, jolloin tutkimussuunnitelma valmistui. Webropol-kyselyn vastausaika alkoi toukokuussa ja sitä jatkettiin elokuun alkuun, jotta mahdollisimman moni lomalla olleistakin pystyi halutessaan vastaamaan. Analysointivaihe oli elokuun lopulla.

## **6.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus**

Aihe on ajankohtainen sosiaalityössä aina ja etenkin nyt, kun pandemia on vaikuttanut jo kahden vuoden ajan ihmisten elämään. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ymmärtää yksinäisyyttä ilmiönä paremmin, jotta paikallisesti voitaisiin löytää siihen ratkaisuja, sekä nostaa aiheita keskusteluun. Koska tutkimuksia yksinäisyyttä kokevien näkökulmasta on tehty melko paljon, on tämän työn näkökulmana ammattilaisten havainnot ja ajatukset aiheesta. Sosiaalialan työssä sekä julkisella puolella että järjestökentällä kohdataan ihmisiä, joiden elämässä on juuri niitä tekijöitä ja piirteitä, joiden on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Ammattilaisten kokemukset ja tietämys ovat arvokkaita lisättäessä ymmärrystä yksinäisyydestä ja etsittäessä siihen toimivia ratkaisuja.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalialan ammattilaiset tunnistavat yksinäisyyttä työssään, minkälaisia keinoja heillä on vaikuttaa asiakkaan kokemaan yksinäisyyteen ja mitä heidän mielestään olisi tehtävissä, jotta he voisivat auttaa yksinäisiä asiakkaitaan paremmin.

## **6.2 Tutkimuskysymykset**

Vilka (2021a, 11) toteaa, että ihmisten kokemukset ovat aina subjektiivisia ja monitulkintaisia, ja ne muodostuvat eletyssä ja koetussa todellisuudessa, elämissaailmassa. Sosiaalialan ammattilaisilla näkemykseen asiakkaiden yksinäisyydestä vaikuttavat sekä kokemukset työympäristössä että henkilökohtaiset kokemukset ja tulkinnat. Asiakkaiden yksinäisyys on osa heidän elämissaailmaansa.



Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten sosiaalialan ammattilaiset tunnistavat asiakkaan yksinäisyyden työssään?
2. Minkälaisia ajatuksia asiakkaiden yksinäisyys heissä herättää?
3. Minkälaisia keinoja ammattilaisilla on vastata asiakkaiden yksinäisyyteen?
4. Mitä he kehittäisivät omassa työssään, jotta yksinäisyyden tunnistaminen ja yksinäisyyden aiheuttamaan tarpeeseen vastaaminen parantuisivat?

Tutkimuskysymykset muotoutuivat yhteistyössä SOSRAKE-hankkeen hankekoordinaattorin Satu Marja Tantun kanssa. Ne olivat pohjana myös Webropol-kyselyn kysymysten muotoilussa.

### **6.3 Vastaajat**

Vastaajat olivat Essoten työikäisten sosiaalityön yksikön työntekijöitä, Mikkelin kriisikeskuksen kriisityöntekijöitä ja Toimintakeskus ry:n valmennushenkilöstöä. Työikäisten sosiaalityön yksikön työntekijät valikoituivat kyselyn kohteeksi sen vuoksi, että tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Essoten SOSRAKE-hanke halusi lisätä keskustelua yksinäisyydestä ja etsiä siihen ratkaisuja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Mikkelin kriisikeskus ja Toimintakeskus ry ovat mukana antamassa kolmannen sektorin näkökulmaa aiheeseen. Riippumatta siitä, onko tarkoituksena parantaa sosiaalista toimintakykyä ja arjen hallintaa, kuntouttaa mukaan työelämään tai antaa keskusteluapua kriisissä, työntekijät oletettavasti kohtaavat ihmisiä, jotka kokevat yksinäisyyttä ja joiden ongelmia yksinäisyys osaltaan pahentaa. Paitsi että julkisen ja järjestölähtöisen toiminnan näkemykset ja lähestymistapa voivat erota toisistaan ja antaa uusia ajatuksia, on yhteistyö eri toimijoiden välillä tarpeen.

Vastanneita oli yhteensä 23. Heistä 65 % eli 15 henkilöä työskentelee julkisella sektorilla ja 35 % eli 8 kolmannella sektorilla. Kyselyssä ei kysytty vastaajien sukupuolta, sillä tarkoituksena ei ollut selvittää sen vaikutusta vastauksiin. Koulutustaustaltaan he ovat muun muassa sosiaalityöntekijöitä, sosionomeja, työhyvinvointikoordinaattoreita, sairaanhoitajia ja yhteisöpedagogeja.

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän opinnäytetyön menetelmänä oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja aineisto kerättiin kyselyllä. Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan. Se so-  
poo tilanteisiin, joissa tutkitaan monimuotoisia sosiaalisia ilmiöitä ja halutaan ku-  
vata niitä ihmisten kokemusten avulla. (Vilka 2021a, 11.) Tuomen ja Sarajär-  
ven (2017, 3.1.1.) mukaan kyselyä on mahdollista käyttää myös laadullisessa  
tutkimuksessa, vaikka se useimmiten onkin määrällisen tutkimuksen aineiston  
keruumenetelmä. Erityisesti avoin kysely tuottaa tietoa siitä, mitä ihminen ajat-  
telee ja miksi hän toimii niin kuin toimii (Tuomi & Sarajärvi 2017, 3).

Kysely on menetelmänä saanut myös kritiikkiä. Muun muassa Alasuutari  
(2019) toteaa, että vaikka ihmisiä tulee kuulla, ei pitäisi kritiikittömästi ajatella,  
että on olemassa yksi ylivertainen väylä, jonka kautta ”totuus” saadaan selville  
(Tuomi & Sarajärvi 2017, 3.1). Kysely, jonka vastaaja täyttää ilman kyselyn to-  
teuttajan läsnäoloa, voi kärsiä vastaajakadosta. Tämä ei ole kuitenkaan suuri  
ongelma laadullisen tutkimuksen yleistettävyyden kannalta. (Tuomi & Sara-  
järvi 2017, 3.1.) Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2018, 195) pitävät kyselytutki-  
muksen heikkoutena sitä, ettei voida varmistua siitä, että vastaajat ovat pyrki-  
neet vastaamaan mahdollisimman huolellisesti ja rehellisesti tai tietämään, mi-  
ten onnistuneina he ovat itse pitäneet omia vastauksiaan. Myöskään ei tiedetä  
sitä, miten hyvin vastaajat ovat perehtyneet asiaan, josta kysymyksiä esite-  
tään. Tässä opinnäytetyössä kaikki vastaajat olivat perehtyneet asiaan, sillä  
kysymykset koskivat heidän mielipiteitään ja kaikki vastaajat olivat juuri sitä  
kohderyhmää, jonka ajatuksia haluttiin kartoittaa.

### 7.1 Aineistonkeruumenetelmä

Aineiston keräämiseen käytettiin lomakekyselyä, joka toteutettiin Webropol-ky-  
selyllä pääasiassa avoimilla kysymyksillä. Ensimmäinen kysymys, jolla selvi-  
tettiin, työskenteleekö vastaaja julkisella vai kolmannella sektorilla, oli moniva-  
lintakysymys. Yhteensä kysymyksiä oli viisi. Vilkan (2021a, 75) ohjeen mu-  
kaan kysymykset tulee aina testata ennen aineiston kokoamista ja siksi ennen  
kyselyn lähettämistä sen luki läpi sosiaalialalla itsekkin työskentelevä henkilö.  
Tarkoituksena oli tarkistaa, että kysymykset ovat selkeitä ja yksiselitteisiä. Ky-  
symykset muotoutuivat lopulliseen muotoonsa hänen kommenttiansa jälkeen.

Yhden henkilön sijaan kysymyksiä olisi hyvä luetuttaa etukäteen useammalla-kin henkilöllä, etenkin, jos kysymykset ovat tarkempirajaisia kuin tässä opin- näytetyössä.

Avoimet kysymykset valikoituivat työhön siksi, että tarkoituksena oli tavoittaa ammattilaisten omaa kertomaa ilman liikaa ohjailua kysymysten asettelulla. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastauksia, vaan osoittavat, mikä vastaajien ajattelussa on keskeistä ja tärkeää (Hirsjärvi ym. 2018, 201). Kyselyn toteutus tapahtui Webropol-työkalulla, jotta vastaaminen olisi ollut mahdollisimman helppoa. Näin mahdolliset koronatilanteen vaihtelut tai vastaajien työkiireet ei- vät päässeet nousemaan esteeksi kyselyn toteuttamiselle, kun kasvokkaista kontaktia ei tarvittu ja kyselyyn pääsi vastaamaan milloin vain.

Vastaajakatoa pyrittiin pienentämään ottamalla yhteyttä jokaisessa työyhtei- sössä yhteyshenkilöön, joka välitti kyselyn saatekirjeineen mahdollisille vas- taajille. Yhteyshenkilönä SOSRAKE-hankkeesta toimi ensin Satu Marja Tanttu ja henkilövaihdoksen jälkeen Elsa Husu. He olivat myös tämän opinnäytetyön ohjaajina toimeksiantajalta eli Essotelta. Toimintakeskukselta yhteyshenkilönä toimi Minna Lunkka. Kysely lähetettiin saatekirjeineen heille sähköpostilla ja he välittivät ne eteenpäin vastaajille. Näin ollen vastaajien nimet eivät tulleet ilmi, eikä vastauksia voinut yhdistää vastaajiin. Tutkimuseettisen neuvottelu- kunnan ohjeen mukaan tavoitteena on, että henkilötietoja kerätään mahdolli- simman vähän (Vilkkä 2021a, 80). Vaikka kriisikeskuksen osalta erillistä yh- teyshenkilöä ei ollut, ei heidänkään vastauksiaan voi yhdistää henkilöihin, sillä kaikki vastaajat vastasivat saman linkin kautta.

## **7.2 Analyysimenetelmä**

Aineiston analysoinnin tavoitteena on tiivistää isompi sisältökokonaisuus pie- nemmiksi kokonaisuuksiksi, alkaa ymmärtää laajaa sisältökokonaisuutta ja siinä olevia muuttujia, ilmaisuja ja niihin liittyviä merkityksiä. Käsittelemällä ja jäsentämällä aineistoa järjestelmällisesti, ajatustyö ja oivallukset tuottavat uutta tietoa tutkimusongelmaan. (Vilkkä 2021a, 91.) Pragmaattisessa sisäl- lönanalyysissä etsitään laadullisesta aineistosta teemoja, jotka muodostuvat aineiston johtoajatuksista tai asioista. Näistä teemoista muodostetaan luokkia, jotka ovat toisensa poissulkevia. (Vilkkä 2021a, 109).

Tässä opinnäytetyössä analyysimenetelmänä oli pragmaattinen aineistolähtöinen analyysi. Kyselyn tuottamat vastaukset käsiteltiin lukemalla ensin kaikki vastaukset huolellisesti läpi pyrkien samalla tavoittamaan, mitä vastaaja on halunnut vastauksellaan kertoa. Pääsääntöisesti vastaukset olivat hyvin selkeitä, vaikka jokaisella onkin oma tapansa tuottaa tekstiä. Seuraavaksi vastauksista etsittiin samoja, usein toistuvia teemoja, jotka sitten koodattiin eri väreillä jokaisen kysymyksen osalta. Yksi vastaus saattoi sisältää useampia teemoja. Lopuksi vastaukset syötettiin Excel-taulukkoon, jossa ne luokiteltiin teemoittain. Näin oli mahdollista laskea, kuinka monta vastausta mihinkin luokkaan kuului. Esimerkiksi kysymyksen ”Mistä huomaat, että asiakkaasi on yksinäinen?” teemoja olivat ”työntekijä kysyy”, ”asiakas kertoo”, ”sitä on vaikea huomata”, ”näkyvät käyttäytymisessä asiakastilanteessa” ja ”tuntomerkkejä”. Näiden yläluokkina oli vielä ”työntekijään liittyvät tekijät” ja ”asiakkaaseen liittyvät tekijät”.

### **7.3 Kokonaisluotettavuus ja eettisyys**

Termien reliabiliteetti ja validiteetti ajatellaan sopivan paremmin määrälliseen kuin laadulliseen tutkimukseen. Luotettavuutta ja pätevyyttä tulee kuitenkin arvioida. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, kuten minkälaiset olivat aineiston tuottamisen olosuhteet. Aineiston analyysissä kerrotaan luokittelujen perusteet ja miten luokittelut ovat syntyneet ja myös tulosten tulkinnat perustellaan. Lukijaa auttaa, mikäli tulosten tulkintojen tukena on esimerkiksi suoria haastatteluotteita. (Hirsjärvi ym. 2018, 232–233.)

Kysymys kolme, eli minkälaisia ajatuksia yksinäisyys herättää, oli muotoilultaan moniselitteisin ja laajemmin tulkittavissa kuin toiset ja jälkeensä ajatellen sen olisi voinut muotoilla toisin. Kysymys tuottikin hyvin monenlaisia vastauksia. Loppujen lopuksi selkeät luokat senkin osalta löytyivät, vaikka kysymystä olikin lähestytty kahdenlaisesta suunnasta: omat tunteet tai mitä yksinäisyydelle voisi tehdä. Yläluokiksi tulivat ”tunteet” ja ”syyt ja vastuut”. Tunteiden alaluokkia olivat ”suru, empatia, huoli, keinottomuus” ja ”halu toimia itse”. Toisen yläluokan alle tulivat luokat ”vastuu”, joka jakautui vielä luokkiin ”yksilö” ja ”yhteiskunta”, sekä ”syiden pohdinta”. Hirsjärvi ym. 2018 (225) toteavat, että

laadullisen aineiston elämänläheisyys tekee analysointivaiheesta mielenkiintoisen ja haastavan. Avointen kysymysten tulkinnessa objektiivisuuden toteutuminen edellyttikin useampaa tarkkaa syventymiskertaa vastauksiin.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa on pyritty löytämään aiempaa tutkimusta, joka selittää ja kuvailee yksinäisyyttä ilmiönä. Ilmiön parempi ymmärtäminen oli työelämäkumppani SOSRAKE -hankkeen toiveena. Teoriaosuus paneutuu myös keinoihin, joilla yksinäisyyttä on pyritty ja tällä hetkellä pyritään vähentämään. Lähteiden sisäinen laatu vaikuttaa opinnäytetyön laatuun ja luotettavuuteen, joten lähteiden valinnassa on huomioitu kirjoittajien ammattiasema ja tunnettavuus yksinäisyystutkimuksessa. Kirjoittajien, kuten Juho Saaren ja Niina Junttilan teksteihin on myös viitattu useissa artikkeleissa ja kirjoissa, joiden aiheena on yksinäisyys. (Vilka 2021a, 80–90.) Sopivaa tutkimustietoa on haettu hakusanoilla ”yksinäisyys”, ”aikuinen”, ”yksinäisyyden vähentäminen”, ”loneliness” ja ”adult loneliness”.

Tässä tutkimuksessa suhde vastaajien ja tutkimuksen tekijän välillä jäi etäiseksi, koska suoraa yhteydenottoa ei tapahtunut. Sellaista valtasuhdetta ei päässyt syntymään, joka olisi vaikuttanut vastaajien tapaan vastata, mutta toisaalta etäisyys lisäsi tarvetta tutkia vastauksia huolellisemmin ja kriittisemmin. Kaikki vastaajat ovat sosiaalialan ammattihenkilöitä, jotka vastasivat työhönsä liittyviin, joskin tunteita herättäviin kysymyksiin. Vastaajien ammatillisuus on todennäköisesti myös vaikuttanut heidän tapansa vastata kysymyksiin. Toki tekemäni valinnat, kuten kyselytutkimukseen päätyminen sekä tapani rajata ja tulkita vastauksia, vaikuttavat lopputulokseen. (Vilka 2021a, 80–90.)

Tätä tutkimusta varten tarvittiin tutkimuslupa Essotelta ja kyselyyn osallistuvilta kolmannen sektorin toimijoilta, mutta koska henkilötietoja ei kerätty, tietosuojailmoitusta ei tarvittu. Erillistä informointilomaketta ei myöskään ollut, vaan tarvittavat tiedot välitettiin osallistujille saatteessa sähköpostilla. Vuorovaikutus vastaajien kanssa jäi näin ollen melko vähäiseksi. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaan tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja osallistujilta tarvitaan suostumus sekä osallistumiseen että heidän antamiensa tietojen käyttöön. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan ei ole olemassa täsmällistä ohjetta siitä, kuinka paljon tutkittaville tulisi kertoa tutkimuk-

sen tavoitteista ja yksityiskohtaisista menettelytavoista etukäteen. Hyvä periaate on, että tietoa tulee antaa niin paljon, että mahdollinen vastaaja voi sen perusteella päättää osallistumisestaan. (Vilka 2021b, 151–152).

Aineiston osalta eettisyys huomioidaan koko elinkaaren, kokoamisen, käsittelyn, säilytyksen ja hävittämisen, ajan. Osallistujia tulee informoida aineiston kokoamisesta ja sen tarkoituksesta. (Vilka 2021b, 115.) Tämä toteutui kertomalla saatekirjeessä, että opinnäytetyö tulee SOSRAKE-hankkeen käyttöön ja kerätty aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyön tekemisessä tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä (Vilka 2021b, 37). Näihin käytäntöihin on myös tässä opinnäytetyössä pyritty.

## **8 TUTKIMUSTULOKSET**

Tutkimustulokset vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiin. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastaukset olivat luokiteltavia ja vastasivat siihen, mitä oli kysyttykin. Tämä yksi vastaus oli tulkittavissa kahdella eri tavalla, joten se täytyi jättää huomioimatta. Kuten avoimilta kysymyksiltä saattoi odottaakin, vastaukset olivat erilaisia laajuudeltaan. Vaikka vastauksissa jonkin verran näkyi eri toimijoiden erilaiset työtehtävät ja tavat tehdä työtään, tulokset kertovat yllättävänkin samanlaisista kokemuksista ja toiveista yksinäisyyttä kokevien asiakkaiden kohtaamisessa. Tulosten yhteydessä on mainittu vastaajamäärä jokaista kysymyksen luokkaa kohden, sekä määrän prosenttiosuus kaikista vastaajista. Neljään ensimmäiseen kysymykseen vastasi 23 henkilöä ja viimeiseen kysymykseen 22 henkilöä.

### **8.1 Yksinäisyyden tunnistaminen ja sen herättämät ajatukset**

Ensimmäinen avoin kysymys, eli kysymys kaksi, koski yksinäisyyden tunnistamista työssä. Vastauksissa tuli ilmi sekä työntekijöihin että asiakkaisiin liittyviä tekijöitä, joista yksinäisyys on tunnistettavissa.

Vastaajista 12 (52 %) sanoi asiakkaan kertovan yleensä itse yksinäisyydestään, kolmen (13 %) mukaan harva kertoo siitä itse, ellei työntekijä kysy. Yksinäisyys näkyy toisinaan myös asiakkaan käyttäytymisessä, mielialassa tai

piirteissä. Vastaajista 30 % eli seitsemän vastaajaa kertoi yksinäisyyden näkyvän asiakastilanteissa tai palvelussa käyttäytymisessä siten, että asiakas haluaa pitkittää asiakastilannetta tai hänen on vaikea irtautua siitä, hän kertoo hyvin henkilökohtaisista asioista tai ottaa yhteyttä muissa kuin palveluun varsinaisesti liittyvissä asioissa päästäkseen puhumaan jonkun kanssa. Asiakas voi olla hyvin puhelias, koska muita mahdollisuuksia päästä kontaktiin toisten ihmisten kanssa ei ole.

”Asiakas sanoittaa yksinäisyytään, vaikea irrottautua asiakastilanteesta.”

”Joku asiakas taas ei haluaisi millään lopettaa puhelua tai tapaamista.”

”Toisilla asiakkailla on suuri tarve ottaa kontaktia toisiin ihmisiin aina kun se on mahdollista (kun muuten tällöisiä tilanteita ei ole), toiset asiakkaat taas vetäytyvät tyystin.”

Seitsemässä (30 %) vastauksessa huomioitiin asiakkaan mieliala ja piirteet. Yksinäisyydestä katsottiin seuranneen masentuneisuutta, vetäytymistä ja sosiaalista arkuutta, mikä edelleen ruokkii ulkopuolisuutta ja estää kontaktin ottamista toisiin ihmisiin. Asiakas voi kertoa fyysisistä ja psyykkisistä oireista osaamatta varsinaisesti nimetä, mistä tuntemukset tulevat.

”Myös tietty passivoituminen voi kertoa, että yksinolo ei ole oma valinta vaan yksinäisyyttä.”

”Hän voi olla sulkeutunut tai eristäytynyt. Myös masentunut.”

Vastaajista seitsemän (30 %) mainitsi kysyvänsä asiasta asiakkaalta suoraan. Usein aihe tulee puheeksi ammattilaisen puolelta silloin, kun selvitetään asiakkaan sosiaalisia verkostoja joko palvelutarpeen arviota tehtäessä sosiaalityössä tai muusta syystä.

”Aika usein sitä asiakkaalta kysyn. Palvelutarpeen arvio tai aktivointisuunnitelma ohjaavat itsessään sitä kysymään, kun sosiaalista verkostoa kartoitetaan.”

”Kysyttäessä sosiaalisista suhteista voi käydä ilmi, että sosiaalinen verkosto on hyvin suppea ja sitä kautta voi nousta esiin asiakkaan yksinäisyys.”

Kolmas kysymys kysyi, minkälaisia ajatuksia asiakkaiden yksinäisyys herättää ammattilaisissa. Yksinäisyys herätti ennen kaikkea monenlaisia tunteita ja halua toimia itse jollakin tavalla asiakkaan hyväksi, jotta tämän yksinäisyys helpottuisi. Myös yksinäisyyden syitä ja omaa sekä yhteiskunnan vastuuta pohdittiin.

Vastaajista 16, eli peräti 70 %, kertoi tuntevansa surua, empatiaa tai riittämättömyyden ja keinottomuuden tunteita. Yli kolmasosa vastaajista (n = 9) mainitsi surun. Auttamishalun heräämisestä kertoi viisi (22 %) vastaajaa. Heidän kohdallaan tämä näkyi useimmiten siten, että asiakkaalle haluttiin alkaa järjestää kontakteja, kuten osallistumista ryhmätoimintaan, harrastuksiin, verkostokohtaisiin tai ystävätoimintaan.

”Kun asiakas kertoo yksinäisyydestä, tulee surullinen olo itsellekin.”

”Ammattilaisena herää ajoittain tietyn tyyppisiä asiakkaita kohtaan tunne, joista voisi hyvin ajatella, että voisin hyvin ilman työtäni olla hänen ystävänsä tai tutustua häneen ystäväni. Yksinäisyys herättää syvän empatian. Yleensä näen asiakkaasta yhtä aikaa hänen itsensä tavoittamattomissa olevan upean ainutlaatuisuuden ja surun hänen kokemuksestaan koetusta yksinäisyydestä - ja itselleni nousee kokemus, että hän ei ansaitse yksinäisyyttä.”

”Mietin voinko jollakin tavalla auttaa asiakasta saada sisältöä elämään mm. vapaaehtoistyö tai harrastukset sekä verkostokohtaukset.”

Yksinäisyyden syyt pohdituttivat viittä (22 %) vastaajaa. Heistä kolme kertoi kohtaamisten yksinäisyyttä kokevien kanssa saavan heidät pohtimaan, mitä yksinäisyyden taustalla on. Kaksi kuvaili syitä, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen. Syitä olivat muun muassa maaseudun huonot liikenneyhteydet ja asiakkaan liikkumista rajoittava huono terveys. Nämä tekevät asiakkaan auttamisen



vaikeaksi. Myös mielenterveyden ongelmat, lapsuuden traumat ja väkivallan kokemukset mainittiin yksinäisyyteen johtavina tekijöinä.

”Mietteläitä [ajatuksia]. Miksi asiakas on yksinäinen?”

”Monet häpeävät itseään ja omaa elämäntilannettaan eivätkä tällöin halua etsiä uusia sosiaalisia kontakteja. Useammalla on mielenterveydellisiä ongelmia, lapsuuden traumoja ja väkivallan kokemuksia, jolloin luottamus muihin ihmisiin on vähäinen. Sosiaaliset tilanteet ahdistavat, ja asiakas kokee, ettei hänellä ole mitään annettavaa muille sosiaalisessa kanssakäymisessä.”

Kenellä sitten on vastuu? Vastaajat sekä pohtivat yksilön oman ja yhteiskunnan vastuun välillä että ilmaisivat ajatuksiaan siitä, kenelle vastuu heidän mielestään kuuluu. Neljä (17 %) vastaajaa nosti esiin yksilön oman vastuun. Jos ihminen ei pyri itse millään tavalla helpottamaan yksinäisyyttään, ovat ammattilaisenkin auttamismahdollisuudet vähäisiä. Passiivisuuden lisäksi ongelmana nähtiin joskus olevan asiakkaan käyttäytyminen, joka hankaloittaa vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Sopivan ryhmän tarjoamisen tai toimintaan ohjaamisen lisäksi tärkeänä pidettiin asiakkaan kannustamista etsimään itse itselleen omanlainen porukka tai yhteisö.

”Toisaalta sosiaalisten kontaktien luominen on kaksisuuntaista, ihmisellä myös mahdollisuus yleensä itse toimia asian suhteen, mutta ystäväystyminen koetaan vaikeaksi ja moni odottaa kontaktin tulevan toisten aloitteesta. Jos kaikki vain passiivisesti odottavat ystävää, niin meillä on rinnakkain monta yksinäistä samassakin naapurustossa.”

”Asiakas toistaa toiminnassaan tapaa, joka karkoittaa muut ihmiset.”

”Että pitää kannustaa löytämään omanlainen porukka tai yhteisö tai ystävä, jos kokee yksinäisyyden olevan epämieluisa tilanne.”

Yhteiskunnan vastuu mainittiin myös neljässä (17 %) vastauksessa. Koettiin, että yksinäisyyttä on niin paljon, että sen tulisi olla koko yhteiskunnan yhteinen

huoli. Yksi vastaaja mietti, miten yhteiskunnan onnistuu vastata palvelujärjestelmillään erilaisuuteen, jota yksinäisyyden taustalla voi olla. Kaiken kaikkiaan yhteiskunnan osuutta pidettiin tärkeänä, vähintäänkin osallisuuteen kannustamisessa, ellei suurempaa vaikuttamismahdollisuutta ole.

”Mikä yhteiskunnassa on vikana, että joku on yksinäinen?”

## 8.2 Asiakkaiden yksinäisyyden aiheuttamiin tarpeisiin vastaaminen

Neljäs ja viides kysymys liittyivät siihen, miten ammattilaiset voivat vastata asiakkaiden yksinäisyyteen omassa työssään ja miten omaa työtä voisi kehittää niin, että vastaaminen parantuisi. Yleisimmät keinot olivat erilaisiin ryhmiin, toimintoihin ja harrastuksiin ohjaaminen ja kannustaminen (n = 15, 65 %), sekä keskustelu asiakkaan kanssa (n = 13, 57 %). Yli puolet siis pyrki helpottamaan asiakkaan yksinäisyyden kokemusta joko ohjaamalla tai keskustelulla, ja heistä kymmenen kertoi käyttävänsä molempia keinoja.

”Kannustaminen ja ohjaaminen erilaisiin aktiviteetteihin kodin ulkopuolella.”

”Kartoitamme yhdessä paikkoja, jossa voi tavata muita.”

”Ammattilaisena voin hetken matkaa kulkea rinnalla ja tarjota kuulevan korvan sekä pohtia asiakkaan kanssa sopivia väyliä ja keinoja kohti niitä tarpeita, joita asiakas ilmaisee.”

”Kuunnella, olla läsnä.”

Seitsemän (30 %) vastaajaa oli sitä mieltä, että vaikuttamisen mahdollisuudet ovat rajalliset. Ajateltiin, että paikkoja, joihin yksinäisiä asiakkaita voisi ohjata, on vähän, eivätkä he välttämättä omista syistään johtuen tartu esiteltyihin mahdollisuuksiin. Toivottomuus ja passiivisuus sekä muut, laaja-alaisesti asiakkaan arkeen vaikuttavat tekijät estävät liikkeelle lähtemistä. Aina ryhmiin tai muihin kontakteihin ohjaaminen ei loppujen lopuksi poistakaan yksinäisyyttä,

vaan pahimmillaan lisää erillisyyden tunnetta. Ryhmässä oma arkuus tai heikommat sosiaaliset taidot voivat korostua ainakin omassa mielessä, jos ryhmän osaksi pääseminen ei onnistu kuten muilla.

”Yleensä vaihtoehtoja ei ole paljoa jos ihminen ei ole edes vähääkään aktiivinen.”

”Voin ohjata erilaisiin toimintoihin, mutta pienellä paikkakunnalla ei ole paljoa tarjota.”

Kuntouttavan työtoiminnan merkitys nousi esiin kuudessa (26 %) vastauksessa. Se nähtiin tilaisuutena luoda uusia kontakteja ja työtoimintaryhmät paikkoina, joissa ammattilaisen on mahdollista tukea yhteisöllisyyttä.

”Yritän integroida häntä mukaan erilaisiin työtoimintaryhmiin ja työn kautta saada häntä liittymään mukaa kanssakäymiseen muiden kanssa.”

”Kuntouttava työtoiminta on hyvä paikka aloittaa muodostamaan uusia kontakteja.”

Kysymykseen oman työn kehittämisestä vastasi 22 ammattilaista. Yli puolet, 13 vastaajaa, piti tärkeimpänä kehittämiskohteena olemassa olevien palvelujen kehittämistä ja lisäämistä tai uusien palvelujen suunnittelua. Toivottiin erilaisia ryhmätoimintoja, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, maksuttomia harrastusmahdollisuuksia ja kaveritoimintaa aikuisillekin.

”Suunnitella erilaisia ryhmiä, jossa asiakkaat voisivat kohdata.”

”Matalan kynnyksen avoin kohtaamispaikka, ilman palveluun liittyvää päätöstä.”

”Palveluita tulisi kehittää vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Ehkä jotain kaveritoimintaa aikuisille ihmisillekin, toki kaikki on vapaaehtoista ja jotkut eivät vain halua tavata muita ihmisiä.”

”Ehkä enemmän asiakkaille suunnattuja ryhmiä työajan ulkopuolelle voisi saada vaikkapa hankkeiden toteuttamana toteutettua.”

Puheeksi ottamisen lisäämistä ja puhumiseen kannustamista ehdotti kahdeksan (36 %) vastaajaa. Tällä tarkoitettiin sekä palveluohjausta että itse tarjottua keskusteluapua ja asiasta kysymistä. Puheeksi ottamiseen kaivattiin systemaattisuutta. Yksinäisyydestä tulisi kysyä asiakkailta aina, aivan kuten päihteiden käytöstä ja itsetuhoisista ajatuksistakin. Kaksi vastaajaa toivoi lisää työkaluja puheeksi ottamiseen ja työtapoja yksinäisyyden kokemuksen kuuntelemiseen. Puheeksi ottamiseen ja keskusteluun liittyen hankalana nähtiin myös resurssien puute. Ajanpuute työssä vaikeuttaa asiakassuhteiden syventämistä, eikä rauhalliseen kuuntelemiseen jää riittävästi aikaa. Ratkaisuksi tarjottiin henkilökuntaresurssien lisäämistä, hankkeita ja etäyhteyksien hyödyntämistä.

”Ja korostaa työntekijöille, että kysyy suoraan yksinäisyydestä.”

”Kehittämällä työtapoja pysähtymään kuuntelemaan asiakkaiden yksinäisyyden kokemusta.”

”On tärkeää kertoa erilaisista kohtaamispaikoista, maksuttomista toiminnoista ja tapahtumista ja rohkaista yksilöllisesti ihmisiä.”

”Henkilökunta resurssit asiakasmäärän mukaan kohdalleen!”

Joissakin vastauksissa mainittiin, että yksinäisyyden tunnistaminen ei sinällään ole ongelma, vaan se, etteivät asiakkaat aina itsekään osaa sanoa, mikälaista tukea tilanteeseensa toivoisivat. Yksinäisyyden tunnistaminen nähtiin myös ammattitaitokysymyksenä. Kaiken kaikkiaan maksuttomia, matalan kynnyksen palveluja pidettiin tarpeellisina.

## 9 POHDINTA

Vastaukset sekä työikäisten sosiaalityön yksikön työntekijöiltä että järjestötyöntekijöiltä kertoivat hyvin samankaltaista kieltä asiakkaiden yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä havaitaan työssä, mutta keinot vaikuttaa siihen tuntuvat olevan vähissä joko palvelujen vähyyden tai asiakkaasta itsestään johtuvista

syistä. Työntekijät kertoivat surusta, huolesta ja riittämättömyydestä, mutta myös niistä keinoista, joilla he pyrkivät yksinäisyyden haasteeseen vastamaan. Monenlaisia keinoja on jo olemassa, mutta ne eivät tavoita läheskään kaikkia tarvitsijoita, eivätkä kaikki yksinäisyyttä kokevat toki olekaan palvelujen piirissä. Rutiineja yksinäisyyden kohtaamiseen ja systemaattisempaa puheeksi ottamista toivottiin.

Sosiaalityössä, kriisityössä sekä työllistämiseen ja kuntoutumiseen liittyvissä valmennuspalveluissa asiakkaita kohdataan hieman erilaisissa tilanteissa. Näihin tilanteisiin vaikuttavat myös työntekijän omat persoonalliset tavat tehdä työtään ja se perustehtävä, mikä kullakin toimijalla on. Kuntouttavassa työtoiminnassa ihminen on jo toisten parissa tai ainakin hän on menossa siihen suuntaan. Yksinäisyyden vuorovaikutusteorian mukaan hänellä on tällöin konkreettinen mahdollisuus toisten seuraan liittymiseen, mikä lievittää sosiaalista yksinäisyyttä (Tiikkainen 2011, 67–71). Samalla emotionaalinen yksinäisyys voi ihmisten seurassa korostua (Junttila ym. 2016, 157). Tilannetekijät ovat otolliset, mutta omat piirteet vaikuttavat siihen, miten ihminen pystyy tilaisuuden käyttämään.

Kriisikeskukselle tultaessa asiakasta on kohdannut jokin kriisi, joka on käsitteilyn keskiössä. Yksinäisyys on saattanut muodostua entistä raskaammaksi kantaa kriisin myötä tai kriisi on voinut johtaa yksinäisyyteen. Keskustelulla ja tarvittaessa muihin palveluihin ohjaamalla pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa vahvistamaan hänen voimavarojaan ja löytämään tapoja osallistumiseen. Asiasta ääneen puhuminen auttaa selventämään omia ajatuksia, huomaamaan omia tapoja ajatella ja ymmärtämään yksinäisyyttä ylläpitäviä tekijöitä. Tämä vastaa kognitiivisen teorian keinoja kohdata yksinäisyyttä (Tiikkainen 2011, 65–66).

Sosiaalityön piirissä olevilla ihmisillä on taustallaan ongelmia, jotka ovat tuoneet heidät sosiaalityön asiakkaiksi. Yksinäisyys yhdistetään usein muihin hyvinvointia heikentäviin tekijöihin, kuten huonompaan terveydentilaan ja matalampaan sosioekonomiseen asemaan (Saari 2016a, 11). Näin ollen voitaneen olettaa, että sosiaalityön asiakkaissa yksinäisyyttä kokevia on ainakin niin paljon kuin suomalaisissa yleensä, todennäköisesti enemmänkin. Sosiaalityössä

ihmisen kokonaistilanne huomioidaan, mutta yksinäisyys ei ole ainoa tai ensimmäinen asia, johon pyritään vaikuttamaan. Asiakkaan tilannetta ratkotaan keskustelun ja konkreettisemmän tuen avulla.

### **9.1 Asiakkaaseen ja työntekijään liittyvät tekijät**

Ensimmäinen tutkimuskysymys koski yksinäisyyden tunnistamista. Vastaukset jakautuivat asiakkaaseen tai työntekijään liittyviin tekijöihin sen mukaan, kysykö työntekijä yksinäisyydestä, kertooko asiakas siitä itse vai tuleeko asia työntekijälle ilmi sanattomasti asiakasta kohdattaessa. Yksinäisyyden tunnistamisen katsottiin olevan pääasiassa helppoa, ainakin jos sitä asiakkaalta suoraan kysyy. Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tai muusta syystä sosiaalista verkostoa kartoitettaessa tilanne yleensä paljastuu. Kaiken kaikkiaan juuri ne yksinäisyyden syyt ja seuraukset, joita aiemmat tutkimukset (mm. Junttila ym. 2016, 161; Müller & Lehtonen 2016, 73, 90) ovat tunnistaneet, ovat usein niitä tekijöitä, joista ammattilaiset asiakkaansa yksinäisyyden huomaavat. Yksi tällainen tekijä on matala mieliala.

Moni kertoi asiakkaiden itsekin kertovan yksinäisyydestään tavalla tai toisella. Yksinäisyyden yhteydessä puhutaan usein häpeästä (Saari 2016c, 46), mutta onko niin, että ammattilaisen kanssa omasta yksinäisyydestä puhuminen on helpompaa kuin sen myöntäminen muille ihmisille? Tämä korostaa entisestään asian huomioimisen ja puheeksi ottamisen tärkeyttä sosiaalialan työssä. Vastaajista alle kolmannes kertoi kysyvänsä asiakkaalta yksinäisyydestä suoraan. Voi olla, että muut eivät tulleet sitä maininneeksi, vaikka se käytäntöihin kuuluukin. Säännönmukainen kysyminen jokaiselta helpottaisi puheeksi ottamista, kun siihen tulisi työntekijälle tottumusta. Asiakasta voisi rohkaista puhumaan tietä siitä, että yksinäisyydestä kysytään kaikilta, eikä se ole aihe, jota täytyisi hävetä tai jolla ei ole merkitystä.

Silloinkin, kun asiakas ei itse kerro yksinäisyydestään, voi ammattilainen tunnistaa sen asiakkaan käyttäytymisestä tapaamistilanteessa. Pitkään jatkunut yksinäisyys aiheuttaa stressitilan, joka näkyy ihmisen mielialassa ja voi alenuttaa kognitiivista toimintakykyä (Müller & Lehtonen 2016, 73). Kognitiivisen teorian mukaan ihmisen omat piirteet määrittävät, miten hän oman tilanteensa tulkitsee (Tiikkainen 2011, 65–66). Yksi vastaajista kertoi asiakkailla joskus

olevan fyysisiä tai psyykkisiä oireita, joille he eivät itse osaa sanoa syytä. Stressi ja pettymys omaan tilanteeseen, itseen ja muihin ihmisiin voivat olla yksi selittävä tekijä näiden oireiden ja mielialojen takana. Matala mieliala ja sen myötä entisestään lisääntyvä taipumus nähdä asiat epäedullisessa valossa aiheuttavat negatiivisen kierteen, joka olisi saatava katkaistua.

Alakulo, masentuneisuus, ärtyisyys ja passivoituminen, ihmiskontaktien jännittäminen, niistä vetäytyminen tai asiakastapaamisten pitkittäminen ovat viiheitä, joita ammattilaiset kertoivat tunnistavansa yksinäisyyttä kokevissa asiakkaissaan. Nämä samat seikat tekevät auttamisestakin hankalampaa. Ärtyisä tai passiivinen asiakas ei välttämättä lähde helposti yhteistyöhön. Kun muita ihmiskontakteja ei juuri ole, tulee tapaamisesta tai puhelusta ammattilaisen kanssa joillekin erityisen tärkeä, jolloin asiakas voi haluta pitkittää tilannetta. Tämäkään ei ole aina helppoa työntekijälle, jolla mahdollisesti seuraava asiakas jo odottaa. Toisaalta hyväksyvä ja onnistunut vuorovaikutus ammattihenkilön kanssa voi parantaa asiakkaan mielialaa paljon ja rohkaista kanssakäymiseen myös muiden kanssa. Kenties juuri nämä asiakkaat hyötyisivät ohjauksesta esimerkiksi yksinäisyystyön kaltaisen toimintamallin pariin.

## 9.2 Surua ja vastuukysymyksiä

Toinen tutkimuskysymys selvitti, minkälaisia ajatuksia asiakkaiden yksinäisyys työntekijöissä herättää. Yleisimmin ilmi tulleita tunteita olivat suru ja empatia, mikä voi olla työntekijällekin kuormittavaa, etenkin, jos kokee, ettei riittäviä keinoja ole. HelsinkiMission ja Kantarin (2022) kyselytutkimukseen vastanneista suomalaisista 78 % oli sitä mieltä, että yksinäisyydestä pitäisi puhua yhteiskunnassa enemmän. Yksinäisyys siis koskettaa ihmisiä ja synnyttää myötätuntoa muissakin kuin yksinäisyyttä kohtaavissa ammattilaisissa. Mitä ihmiset olisivat valmiita tekemään toisten yksinäisyyden vähentämiseksi? Mikä rohkaisisi meitä tutustumaan yksinäiseltä vaikuttavaan naapuriin tai ylipäätään huomaamaan hänet? Kenties yksinäisyyttä ja sitä kokevia on vaikea ymmärtää, ellei itse ole ollut vastoin tahtoaan yksin.

Kenellä loppujen lopuksi on vastuu siitä, että yhteiskunnassa on yksinäisyyttä kokevia? Kyselytutkimukseen (HelsinkiMissio 2022) vastanneista 26 % ajatteli yksinäisyyden olevan yksinäisen omalla vastuulla. Saari (2016a, 11) kuitenkin

väittää, ettei yksinäisyys ole yksinomaan yksilön ominaisuus, vaan se kytkeytyy aina yhteiskunnan rakenteellisiin jakoihin. Samoin Tiilikaisen (2016a, 147) mukaan pitkäänkään jatkunut yksinäisyys ei johdu ainoastaan yksilön ominaisuuksista, vaan taustalla on aina huonoja kokemuksia sosiaalisista tilanteista. Myös keskeisimmät yksinäisyyden teoriat ovat osin erimielisiä siitä, onko yksinäisyys yksilön omaa syytä vai seurausta elämäntapahtumista (Tiikkainen 2011, 59–60).

Tämän opinnäytetyön kyselyyn vastanneilla ammattilaisilla kommentit ja pohdinta vastuutahosta jakaantuivat tasan yksilön ja yhteiskunnan välillä. Ja näin asia varmasti onkin, yksinäisyyteen ratkaisuja etsittäessä vastuu on molemmilla tahoilla ja meillä jokaisella. Osa yksinäisyyttä kokevista ei pysty muuttamaan tilannettaan ilman yhteiskunnan palveluista saatavaa tukea ja apua. Toisaalta yksinäisyyttä ei ole koskaan mahdollista ratkaista, ellei ihminen itse aktivoitu toimimaan asian eteen. Yhteiskunta antaa mahdollisuuksia, tarvittavaa hoitoa, sosiaaliturvan ja järjestää tilaisuuksia. Näin yksilö voimaantuu ottamaan itse koppia omasta tilanteestaan.

Cacioppo ym. (2015, 238) kuvailevat yksinäisyyden lisääntyvän jatkuvasti monissa maissa. Saaren (2016b, 47) mukaan tilanne on Suomessa pysynyt 1990-luvun alusta 2010-luvulle suunnilleen samalla tasolla. Suomen moniin muihin maihin verrattuna tasa-arvoisempi yhteiskunta mahdollisesti siis suojaa ja on suojannut meitä pahemmalta tilanteelta yksinäisyyden suhteen.

### **9.3 Ohjausta, kuuntelua ja rajalliset mahdollisuudet**

Sosiaalityön ja muiden palvelujen piirissä olevat yksinäiset saavat tulosten perusteella kannustusta ja ohjausta paikkoihin, joissa toisia voi tavata. Ne, jotka eivät näissä palveluissa ole ja niitä tarvitse, hyötynevät toisentyypisistä avusta. Ystävätoiminnalle, edullisille harrastuksille ja kampanjoille on tarvetta, mutta oli toimintamuoto sitten mikä tahansa, johtoajatuksena tulee olla osallisuuden mahdollistaminen mahdollisimman monelle.

Professorit Niina Junntila ja Juho Saari korostavat sitä, että yksinäisiä tulisi tuoda yhteen tekemään jotakin ja puuhailemaan yhdessä ilman, että toimin-



nan tarkoituksena on suoraan vähentää yksinäisyyttä (Kainulainen ja Andersson 2021, 14). Häpeä voi nostaa kynnystä osallistua vain yksinäisille suunnattuun toimintaan, eikä pelkkä ihmisten saaminen samaan paikkaan ole tae siitä, että vuorovaikutusta syntyy. Laajempi yksinäisyydestä puhuminen esimerkiksi kampanjoiden ja hankkeiden avulla voi saattaa yksinäisiä yhteen, erityisesti jos häpeää aiheen ympäriltä saataisiin vähennettyä.

Kaikki se, mitä kyselyyn vastanneet ammattilaiset kollegoineen tekevät, helpottavat yksinäisyyttä. Jo pelkästään asiakkaan kuuntelu helpottaa ainakin hetkeksi, kun hän tulee asiansa ja olonsa kanssa nähdyksi ja kuulluksi. Arjessa olevien esteiden poistaminen, kuten taloudellisten huolien keventäminen tai asumiseen ja työllistymiseen liittyvä tuki, poistavat myös esteitä osallisuuden ja muihin liittymisen tieltä.

Noin kolmannes vastaajista harmitteli sitä, ettei oikein mikään tunnu auttavan asiakkaiden yksinäisyyteen. Jos asiakasta ohjataan eteenpäin kuntouttavaan työtoimintaan, muihin palveluihin taikka harrastuksiin, ei asiakas välttämättä aktivoitu lähtemään mukaan tai hän ei saakaan toiminnasta apua johtuen muista elämäänsä liittyvistä ongelmista. Asiakkaat pyytävät loppujen lopuksi melko usein apua yksinäisyyteensä tai sitten työntekijä tunnistaa yksinäisyyden muuten, mutta siitä huolimatta asiakkaat eivät kykene ottamaan apua vastaan.

Yksi vastanneista kertoi, että pitkään jatkunut yksinäisyys voi aiheuttaa sen, ettei asiakas kykene näkemään toivoa tilanteessaan. Saarenkin (2016, 301) kuvailema identiteettiyksinäisyys, jossa toivo puuttuu, yksinäisyys määrittää minuutta ja ohjailee kaikkea käyttäytymistä, tarvitsee useita korjaavia kokemuksia muuttuakseen. Sama vastaaja huomautti, että toivoa on helpompi löytää, jos yksinäisyyttä kokevalla ihmisellä on muita ympärillään. Toisin sanoen hänen mukaansa emotionaalista yksinäisyyttä kokevat asiakkaat löytävät helpommin toivon kuin sosiaalista yksinäisyyttä kokevat. Robert Weissin (1974) vuorovaikutusteorian mukaan juuri sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa passiivisuutta, jolloin voimavarat eivät riitä avun hakemiseen (Tiikkainen 2011, 67–71).

Kun yksinäisille suunnitellaan ja tarjotaan palveluja, on syytä ottaa huomioon ihmisten erilaiset elämäntilanteet, omat piirteet ja tarpeet. Toivottomuus ja sosiaalinen arkuus, liikkumisen esteet ja sairaudet estävät tapahtumiin ja ryhmiin osallistumista, vaikka niitä tarjottaisiin. Tällöin etäyhteydet, ystävyystoiminta tai yksinäisyystyö voisivat olla parempia keinoja helpottaa tilannetta. Jotakuta ystävyystoiminta ei kiinnosta, vaan hän toivoo kaksisuuntaista ja spontaanimminkin alkavaa yhteyttä, vaikka toki sellaisenkin voi ystävyystoiminnan kautta löytää. Tällöin henkilö ei välttämättä kärsi sosiaalisesta yksinäisyydestä lainkaan. Jonkun mielestä keskustelu tai yksinäisyystyöhön liittyvä työkirjatyöskentely ovat ajanhukkaa, sillä ne eivät muuta tilannetta, ja hän ehkä toivoo enemmän matalankynnyksen tapahtumia ja harrastuksia, joihin voisi osallistua. Ensimmäisistä onkin kysyä, mitä asiakas itse toivoo yksinäisyyden kokemuksensa helpottamiseksi.

#### **9.4 Johtopäätökset**

Joustava yhteistyö näiden kolmen toimipaikan ja muiden Essoten alueen toimijoiden kesken tuottaa laajemman palvelupaletin ja vapauttaa resursseja, kun asiakkaita ohjataan kaikkiin tarjolla oleviin palveluihin. Näin voidaan löytää mahdollisimman paljon erilaisia vaihtoehtoja, joilla voidaan tavoittaa useampia asiakkaita ja vastata useammanlaisiin tarpeisiin. Kenties yksinäisyystyötäkin olisi mahdollista saada myös Etelä-Savoon.

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät siltä osin, että yksinäisyyden teorian lisäksi työ antoi tietoa siitä, mitä aikuisten yksinäisyys tarkoittaa sosiaalialan työssä, miten se ilmenee, mitä sille tällä hetkellä on tehtävissä ja mitä ammatilliset ehdottavat tehtäväksi tulevaisuudessa. Vastajien keinoehdotukset olivat hyvin samoja kuin teoriaosuudessa esitellyn aiemman tutkimuksen mukaan on jo käytössäkin. Cacioppon ym. (2015, 241–242) ja Masin ym. (2011, 222) kuvailemat interventiot, joissa on pyritty parantamaan yksinäisyyttä kokevien sosiaalisia taitoja, lisätty sosiaalista tukea tarjoamalla ohjausta ja mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä, ovat esimerkkejä tästä. Interventiot, joilla negatiivisia ajatuskulkuja pyritään muuttamaan, vastannevat mm. Kuopiossa tehtävän yksinäisyystyön menetelmiä (Cacioppo ym. 2015, 241–242; Masi ym. 2011, 222).

Tutkimuksen tärkeimpiä löydöksiä olivat havainto siitä, että yksinäisyyttä kokevat usein joko kertovat yksinäisyydestään ammattilaiselle tai se on muuten nähtävissä, ja että käytetyimpiä menetelmiä auttaa asiakasta ovat tällä hetkellä kuunteleminen tai ohjaaminen muihin palveluihin. Tärkeä huomio on myös se, että palveluja yksinäisyyteen vastaamiseksi kaivataan lisää.

Kaikki vastaajat vastasivat saman linkin kautta, joten ei ollut mahdollista erottaa, oliko vastaus julkisen vai kolmannen sektorin vastaajalta. Tämä olisi ollut mahdollista toteuttaa toisinkin ja olisi saattanut tuottaa jotain sellaista tietoa, joka nyt jäi saamatta. Haastatteluilla olisi voinut saada enemmän ja syvällisemmin tietoa, tosin vastaajamäärä olisi todennäköisesti jäänyt silloin pienemmäksi. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää sekä asiakkaiden että ammattilaisten kokemuksia siitä, miten yksinäisyyden vähentämiseen tarkoitettut palvelut ovat saaneet asiakkaita ja miten palvelut ovat toimineet.

## LÄHTEET

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J.T. 2015. Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science* 2, 238–249. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 20.2.2022].

Essote, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä. 2022a. SOS-RAKE-osaamisverkosto. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.6.2022. Saatavissa: <https://www.essote.fi/tietoa-meista/hankkeet/sosrake-osaamisverkosto/?fbclid=IwAR1j7TI6MovzNPCZ-zILxMcv0MvzodGU5lqsXycSibGaVWv4yKZUnbCtD77M> [viitattu 16.7.2022].

Essote, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä. 2022b. Työikäisten sosiaalityö. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2022. Saatavissa: <https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/aikuissosiaalityon-palvelut/aikuissosiaalityo/> [viitattu 6.8.2022].

Grönlund, H. & Falk, H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253–272.

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

HelsinkiMissio. 2021a. Esittely. Kaupungissa kukaan ei jää yksin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/esittely> [viitattu 28.5.2022].

HelsinkiMissio. 2021b. Yksinäisyys voi koskettaa jokaista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/yksinaisyys-voi-koskettaa-jokaista/> [viitattu 28.5.2022].

HelsinkiMissio. 2022. Suomalaisten kokema yksinäisyys. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/09/Suomalaisten-yksinaisyys.pdf> [viitattu 5.8.2022].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, H. 2022. Projektipäällikkö. Sähköpostikeskustelu 28.7.–29.7.2022. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa-hanke. Kuopion kriisikeskus.

Husu, E. 2022. Hankekoordinaattori. Sähköpostiviesti 20.6.2022. SOSRAKE-hanke / Essote.

Hyttinen, S. & Valkonen, T. 2018. Yksinäisten työikäisten vuorovaikutussuhteet. *Prologi: puheviestinnän vuosikirja*, 2018, 26–42. Verkkolehti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/60974> [viitattu 12.2.2022].

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 20–64-vuotiaat vuonna 2020 (ind. 4285). Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0iglA&region=s07MBAA=&year=sy5zBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228> [viitattu 23.6.2022].

Junttila, N. 2016a. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 149–163.

Junttila, N. 2016b. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.

Junttila, N., Topalli, P.Z., Kainulainen, S. & Saari, J. 2016. The Portrayal of Lonely Finnish People. Teoksessa Rokach, A. (toim.) The Correlates of Loneliness. Sharjah, U.A.E.: Bentham Science Publishers, 156–183.

Jussila, I., Leskelä, R.-L., Hänninen, J., Frondelius, E., Leminen, S., Noro, K., Pitkänen, L. & Rissanen, A. 2019. Osuustoiminta ja järjestötoiminta sosiaali- ja terveystalveissa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 19/2019. Saatavissa: <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-649-2> [viitattu 18.9.2022].

Kainulainen, S. & Andersson, N. (toim.) 2021. Esiselvitys tekoälyn hyödyntämisestä yksinäisyyden vähentämisessä. Diak Puheenvuoro 35. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-379-7> [viitattu 3.8.2022].

Kananoja, A. 2017. Sosiaalityö ammattina. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. 4. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma. Luku 1. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 1.7.2022].

Karjalainen, P. 2017. Aikuissosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. 4. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma. Luku 16. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 1.7.2022].

Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 96–113.

Masi, C.M., Chen, H.-Y., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. 2011. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 3, 219–266. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 15.2.2022].

Mieli. Suomen Mielenterveys ry. s.a. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa-hanke. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/yksinaisyystyo-pohjois-savossa-hanke/> [viitattu 24.7.2022].

Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.

Okkonen, K.-M. 2019. Yksinäisiä on sadointuhansin – yhteistä korkea ikä, pienet tulot ja huono terveys. Tieto & Trendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tie-totrendit/artikkelit/2019/yksinaisia-on-sadoin-tuhansin-yhteista-korkea-ika-pienet-tulot-ja-huono-terveys/> [viitattu 23.6.2022].

Peltosalmi, J., Eronen, A., Haikari, J., Laukkarinen, M., Litmanen, T., Landén, P. & Ruuskanen, P. 2020. Järjestöbarometri 2020. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki 2020. Saatavissa: <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2020/09/2020-10-02-SOSTE-julkaisu-Jarjestobarometri-2020.pdf> [viitattu 18.9.2022].

Saari, J. 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, J. 2016b. Liite. Teoksessa käytettyjä aineistoja. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 318–340.

Saari, J. 2016c. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto. 2017. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 24.5.2019. Saatavissa: [https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_tie_001_fi.html) [viitattu: 23.6.2022].

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Studies in Sport, Physical Education and Health 114. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf> [viitattu 12.2.2022].

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Tiilikainen, E. 2016a. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.

Tiilikainen, E. 2016b. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4 (2016). Yhteiskuntapolitiikka. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1> [viitattu 15.10.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 20.2.2022].

Valvira. 2022. Sosiaalihuollon ammattioikeudet. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.2.2022. Saatavissa:

<https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-ammattioikeudet> [viitattu 4.7.2022].

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 26.2.2022].

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 20.2.2022].

## Kysely työssä kohdatusta asiakkaiden yksinäisyydestä

Hei,

olen Kirsi Tompuri, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä aikuisten yksinäisyydestä. Opinnäytetyö ja tämän kyselyn tulokset tulevat Essoten SOSRAKE -hankkeen käyttöön.

Yksinäisyys heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä, aiheuttaa sosiaalisia ongelmia ja voi olla sekä syy että seuraus hyvinvointia heikentäville tekijöille. Asiakastilanteissa ei kuitenkaan välttämättä ole keinoja vastata yksinäisyyden aiheuttamiin tarpeisiin, eikä yksinäisyys aina tule ilmi.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää sosiaalialan työntekijöiden ajatuksia ja kokemuksia työssä kohdatusta yksinäisyydestä. Miten asiakkaiden yksinäisyys näkyy omassa työssä, mistä sen tunnistaa ja mitä keinoja työssä on vastata tähän haasteeseen? Kyselyn tavoitteena on saada tietoa ilmiöstä ammattilaisten näkökulmasta ja siitä, miten ammattilaiset työssään käsittelevät yksinäisyyttä.

Kysely on luottamuksellinen ja nimetön, henkilötietoja ei kerätä. Vastaukset hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis. Vastausaikaa on x.x.2022 saakka. Annan mielelläni lisätietoja kyselystä ja opinnäytetyöstäni.

Suuri kiitos vastauksistasi!





1. Työskentelen
  - a. julkisella sektorilla vai
  - b. kolmannella sektorilla
  
2. Mistä huomaat, että asiakkaasi on yksinäinen?
  
3. Mitä ajatuksia asiakkaiden yksinäisyys sinussa herättää?
  
4. Miten voit työssäsi vastata asiakkaiden yksinäisyyden aiheuttamiin tarpeisiin?
  
5. Miten kehittäisit työtäsi, jotta yksinäisyyden tunnistaminen ja siihen liittyviin tarpeisiin vastaaminen parantuisivat?

- 
1. Asia **Tutkimuslupa, Aikuisten yksinäisyys**
2. Asiaselostus AMK-opinnäytetyö, tekijä Kirsi Tompuri
3. Perustelut Opinnäytetyön aiheena on Aikuisten yksinäisyys. Työn tarkoituksena on ymmärtää yksinäisyyttä ilmiönä paremmin, jotta paikallisesti voitaisiin nostaa esiin asia ja löytää siihen ratkaisuja.
- Tutkimuskysymykset ovat: Miten sosiaalialan ammattilaiset tunnistavat asiakkaan yksinäisyyden työssään? Minkälaisia ajatuksia asiakkaiden yksinäisyys heissä herättää? Minkälaisia keinoja ammattilaisilla on vastata asiakkaiden yksinäisyyteen? Mitä he kehittäisivät omassa työssään, jotta yksinäisyyden tunnistaminen ja yksinäisyyden aiheuttamaan tarpeeseen vastaaminen parantuisivat?
- Tutkimus toteutetaan lomakekyselynä, joka tapahtuu webropol-kyselyllä avoimilla kysymyksillä. Kohdejoukkona ovat Essoten aikuissosiaalityön työntekijät ja muut sosiaalialan työntekijät sekä julkisella sektorilla että järjestökentällä.
- Tutkimuksessa tullaan huomioimaan eettisyys koko elinkaaren eli aineiston kokoamisen, käsittelyn, säilytyksen ja hävittämisen ajan.
- Tavoitevalmistumisaika on alkusyksyllä 2022.
4. Päätös Myönnän luvan tutkimuksen suorittamiseen.
5. Toimivalta 21.2.2020 § 17/kuntayhtymän johtaja
6. Allekirjoitus Pirjo Kirvesmies  
Palvelupäällikkö, sosiaalipalvelut
- Asiakirja on allekirjoitettu sähköisesti asianhallintajärjestelmässä. Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamosta.
7. Lisätiedot Lisätietoja päätöksestä antaa Pirjo Kirvesmies, Palvelupäällikkö, sosiaalipalvelut, p. 040 5225359, [pirjo.kirvesmies@essote.fi](mailto:pirjo.kirvesmies@essote.fi)
8. Jakelu Kirsi Tompuri  
Kristiina Qvintus  
Martta Viisanen
9. Muutoksenhaku Oikaisuvaatimusohjeet liitteenä
10. Tiedoksi Päättös on annettu asianosaiselle tiedoksi sähköpostilla, joka on lähetetty 20.4.2022

---

**Postiosoite**

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen ky.  
Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

**Käyntiosoite**

Porrassalmenkatu 35–37,  
50100 Mikkeli  
P-rakennus (hallintokortteli)  
Kirjaamo 1 krs.

**Yritystiedot**

Y-tunnus 0825508-3  
Kotipaikka Mikkeli  
[www.essote.fi](http://www.essote.fi)

**Yhteystiedot**

Vaihde 015 3511  
(ma-pe 8.00-15.00)  
[kirjaamo@essote.fi](mailto:kirjaamo@essote.fi)

## Oikaisuvaatimusohjeet

## Liite

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

### Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen)
- kuntayhtymän jäsenkunta
- kunnan jäsen.

### Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa katsotaan asianosaisen saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.

Kunnan jäsenen ja kuntayhtymän jäsenkunnan katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

### Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän hallitus.

Postiosoite: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli  
Käyntiosoite: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli, P-rakennus, 1. krs  
Sähköpostiosoite: kirjaamo(at)essote.fi  
Puhelinnumero: 044 351 2874  
Faksinumero: 015 351 2746  
Kirjaamon aukioloaika: maanantaista perjantaihin 9.00 – 15.00

### Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

#### Postiosoite

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen ky.  
Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

#### Käyntiosoite

Porrassalmenkatu 35–37,  
50100 Mikkeli  
P-rakennus (hallintokortteli)  
Kirjaamo 1 krs.

#### Yritystiedot

Y-tunnus 0825508-3  
Kotipaikka Mikkeli  
www.essote.fi

#### Yhteystiedot

Vaihde 015 3511  
(ma-pe 8.00-15.00)  
kirjaamo@essote.fi

- päätös, johon haetaan oikaisua
- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
- millä perusteella oikaisua vaaditaan.

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero.

Jos oikaisuvaatimuspäätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.

---

**Postiosoite**

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden ky.  
Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

**Käyntiosoite**

Porrassalmenkatu 35–37,  
50100 Mikkeli  
P-rakennus (hallintokortteli)  
Kirjaamo 1 krs.

**Yritystiedot**

Y-tunnus 0825508-3  
Kotipaikka Mikkeli  
[www.essote.fi](http://www.essote.fi)

**Yhteystiedot**

Vaihde 015 3511  
(ma-pe 8.00-15.00)  
[kirjaamo@essote.fi](mailto:kirjaamo@essote.fi)

27.9.2022

## TUTKIMUSLUPA

Mieli Etelä-Savon mielenterveys ry:n hallitus on myöntänyt kokouksessaan 25.5.2022 Kirsi Tompurille tutkimusluvan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopintoihin liittyvään tutkimukseen "Aikuisten yksinäisyys"



Helena Pohjanvirta  
kriisikeskuksen johtaja



28/06/2022

<b>Opinnäytetyöntekijän / -tekijöiden nimi/nimet:</b>	Kirsi Tompuri
<b>Opinnäytetyöntekijän yhteystiedot: osoite, puhelinnumero, sähköposti (jos työllä useampi kuin yksi tekijä, yhden opiskelijan yhteystiedot riittävät):</b>	Aamunkajo 5 50970 Mikkeli p. 0500583555 bkito004@edu.xamk.fi
<b>Korkeakoulu ja tutkinto, johon opinnäytetyö tehdään:</b>	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosionomikoulutus
<b>Opinnäytetyön ohjaaja ja yhteystiedot (puhelinnumero/sähkö- posti):</b>	Lea Saari-Kääriäinen lea.saari-kaariainen@xamk.fi
<b>Opinnäytetyön nimi:</b>	Aikuisten yksinäisyys
<b>Työn tavoitteet ja tarkoitus:</b>	Työn tulokset menevät Essoten SOSRAKE -hankkeen käyttöön. Sen tavoitteena on ymmärtää yksinäisyyttä ilmiönä ja herättää keskustelua aikuisten kokemasta yksinäisyydestä ja sen seurauksista. Tarkoituksena on keskustelun kautta tuoda yhteen eri toimijoita, joilla voi olla aiheeseen erilaisia ratkaisuja. Yhtenä tavoitteena on esimerkiksi saada paikallislehteen juttu, jossa yhdistettäisiin aikuissosiaalityön kokemustieto, tämän opinnäytetyön tulokset ja yksinäisyydestä kärsivän haastateltavan omat kokemukset.
<b>Tarvittavien tietojen / aineistojen kuvaus (Kuvaa tarkasti, mitä aineistoja tarvitaan ja miltä ajalta):</b>	Tutkimus toteutetaan Webropol -kyselyllä avoimilla kysymyksillä. Kohdejoukkona ovat Essoten aikuissosiaalityön työntekijät ja muut sosiaalialan työntekijät sekä julkisella sektorilla että järjestökentällä.

<b>Työssä sovellettavat menetelmät:</b>	Avoimet kysymykset Webropol -kyselyllä
<b>Aineiston hallinta</b> (miten aineisto käsitellään ja säilytetään, kuka/keitä aineistoa käsittelevät sekä aineiston suojaus ja hävittäminen):	Kysely toteutetaan anonymisti, aineistoa käsittelee ainoastaan opinnäytetyön tekijä omalla koneellaan ja aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö valmistuu.
<b>Aikataulu:</b>	Kysely toteutuu kesällä 2022 ja opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2022.
<b>Opinnäytetyön raportointi ja julkaiseminen:</b>	Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

**Tutkimusluvan myöntäjä täyttää.**

Tutkimuslupa myönnetään.

Tutkimuslupaa ei myönnetä.

<b>Perusteet kielteiselle päätökselle:</b>	
--	--

<b>Tutkimusluvan myöntäjän nimi ja päivämäärä:</b>	28.6.2022  Harri Lankinen
--	---

Opinnäytetyöntekijä sitoutuu noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosääntönsä. Opinnäytetyöntekijä sitoutuu käsittelemään aineistoa luottamuksellisesti. Henkilöitä ei tule mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tulee tehdä tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja, tulee



*tutkimuslupahakemuksen liitteenä olla EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojailmoitus.*